प्रकाशक,
मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री,
सस्ता साहित्य मण्डल, दिल्ली।

संस्करण
जून १९३९ : २०००
मूल्य
आठ आना

मुद्रक,
हरनामदास गुप्त
भारत प्रिंटिंग प्रेस,
नया बाजार, दिल्ली।

तीन बातें

१—इस किताब में सिर्फ वही बातें बताई गई हैं जिन्हें जानकर देहात के साधारण पढ़े-लिखे भाई अपने गाँव की अच्छी सेवा कर सकते हैं। इसमें ऐसी कोई दवा नहीं है जो मामूली क़स्बों में आसानी से न मिल सके—न कोई ऐसी पेचीदा बात ही है जो समझ में न आसके।

२—इस किताब में कोई दवा या युक्ति ऐसी नहीं है जो किसी भी हालत में (ग़लत इस्तैमाल की जाने पर भी) किसी क़िस्म का नुक़सान कर सके। सब प्रकार की जोखिम का पूरा खयाल रक्खा गया है।

३—इस किताब की भाषा बहुत सीधी-सादी है और दवाइयों तथा बीमारियों के नाम भी बहुत सरल हैं। सब दवाइयाँ प्रचलित नामों से या तो जंगलों में या बाजारों में मिल जाती हैं। जो बीमारियाँ पेचीली हैं उनकी चर्चा संक्षेप में की गई है।

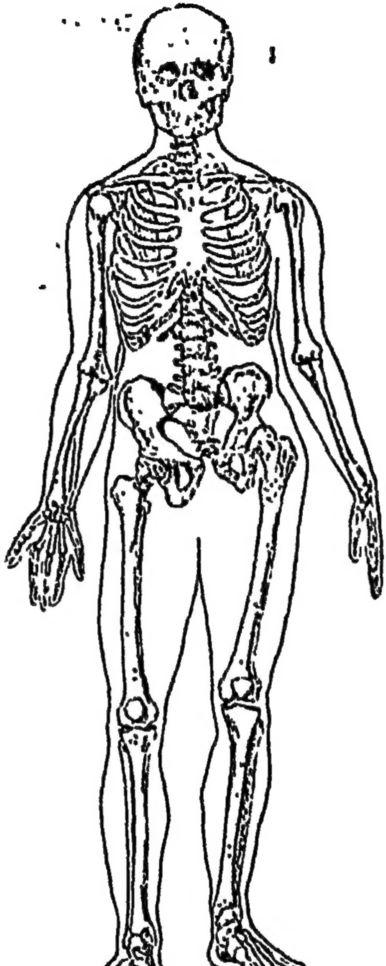
संजीवन इन्स्टीटयूट
शहादरा, दिल्ली
ता० २०–५–३९

श्रीचतुरसेन वैद्य

विषय-सूची

चित्र-सूची

सुगम चिकित्सा



हमारे शरीर का ढांचा

हमारे रहने का घर

यह शहर ही हमारे रहने का घर है। इस घर को स्वयं ईश्वर ने बनाया है, इसकी कारीगरी अद्भुत है, इसमें निरालापन यह है कि यह घर हमारे साथ-साथ चलता-फिरता है और हम इसमें से बाहर नहीं आ-जा सकते। यह दुनिया के सब घरों से छोटा है। यह दुमंजिला है और उसके ऊपर एक गुम्बज है। फिर भी उसकी सारी ऊँचाई सिर्फ चार हाथ ही है। इस घर में एक मजेदार विशेषता यह भी है कि जैसे और घरों में कई आदमी रह सकते हैं इसमें कोई नहीं रह सकता, सिर्फ मैं ही रह सकता हूँ। यह घर दूसरे के हाथों नहीं बेचा जा सकता, न दूसरे के काम आ सकता है। जब हम उसमें से निकल जाते हैं तो वह गिर पड़ता है। और तब लोग या तो उसे जला देते हैं या धरती में गाड़ देते हैं।

/ इस घर की दो खिड़कियाँ हैं, जो सुबह धोकर साफ़ की जाती हैं। रात को किवाड़ बन्द कर लिये जाते हैं उनमें कोई चटखनी नहीं है। घर के सामने एक दर्वाजा है और दो दर्वाजे अगल-बगल

हैं। सामने का दर्वाजा दो किवाड़ों से जो ऊपर-नीचे हैं बन्द हो जाता है। बाहर की खबर हम अगल-बगल के दर्वाजों से सुनते हैं। घर के आगे दो चौकीदार हरदम खड़े रहते हैं। इस घर में एक चक्की भी है जिसमें खाना पीसा जाता है, और एक कुण्ड है जिससे घर के सब हिस्सों में पानी पहुँचता है। इसके सिवा चांदी के दो छोटे-छोटे तार हैं जो घर के हर हिस्से में खबर पहुँचाते हैं।

इस घर की ठठरी हड्डियों की बनी है। वह बहुत मजबूत है। और काफी बोझा उठा सकती है। इस ठठरी के बिना बोझा नहीं उठा सकते थे। ये हड्डियाँ दो चीजों से बनी हैं। एक तो एक प्रकार का चूना है दूसरी एक लचीली चीज है। हड्डी को अगर जला दो तो लचीली चीज जल जायगी, चूना ही रह जायगा। अगर हड्डी को तेज सिरके में डालो तो सिरका चूने को खा जायगा और फिर हम हड्डी को मोड़ सकते हैं। बुड्ढों की बनिस्बत बच्चों की हड्डियों में चूना कम होता है। इसी से बालकों को चोट कम लगती है। और बूढ़े की हड्डी अगर चोट से टूट जाय तो फिर मुश्किल से जुड़ती है। बहुत-सी हड्डियाँ भीतर से खोखली होती हैं। अगर वे ठोस होतीं तो बहुत भारी होतीं। वे गेहूँ की नरई के समान ही है। इसीसे मजबूत और हल्की है। कहीं-कहीं भीतरी खोखली जगह में घी के समान एक मोटा गूदा भरा रहता है इनका पोषण खून से होता है। किसी-किसी हड्डी में खून को भीतर जाने की नालियाँ होती हैं, पर हड्डियों को

घर की ठठरी

बहुत कम खून की जरूरत होती है। पूरे आदमी की हड्डियाँ अगर सुखा ली जाँय तो उनका वजन ४-५ सेर ही होता है।

दोनों टांगें घर के खम्भे हैं। इनके तीन हिस्से हैं। ऊपर घुटनों तक जाँघ है। दूसरा हिस्सा टखनों तक टांग है। तीसरा हिस्सा पाँव है। सारे घर में सबसे बड़ी हड्डी जाँघ में है। उसके ऊपर का हिस्सा गोल है जो कूले के एक कटोरे में बैठ जाता है। नीचे वाला सिरा टांग की बड़ी हड्डी से सम्हाला जाता है। टांग में दो लम्बी हड्डियाँ हैं जिनमें आगे वाली पतली और पीछे वाली मोटी है। इनके सिवा एक घुटने की चूड़ी है जो छोटी-सी गोल हड्डी है। यही टांग के मुड़ने में मदद करती है। दोनों पाँवों में कुल ६० हड्डियाँ हैं, जो एक दूसरे से जुड़ी हैं। अगर पाँव में एक ही हड्डी होती तो न तो टांग मुड़ सकती, न हम उछल-कूद सकते।

घर के खम्भे

घर के बीच का भाग एक बड़े भारी खम्भे पर उठा है जिसे हम रीढ़ की हड्डी कहते हैं। यह २४ छोटी-छोटी हड्डियों से जंजीर की तरह जुड़ी हैं और मुड़ सकती है। यह बीच में से खोखली होती है।

बड़ा खम्भा

दोनों हाथ इस घर के पहरेदार हैं। और उसकी रखवाली करते हैं। बाँहों की हड्डियाँ लगभग टांगों ही जैसी और वे इस कारीगरी से जोड़ी गई हैं कि आसानी से मुड़ सकती हैं तथा बोझ उठा सकती हैं।

पहरेदार

खोपड़ी घर का गुम्मज़ है। उसमें घर की सबसे क़ीमती

चीज़ दिमाग़ रखी है। दाँतों के अलावा सिर में २२ हड्डियाँ और हैं। कपाल का आकार अंडे के समान है और हड्डी के जोड़ दानेदार हैं। अज्ञानी लोग इन्हें ब्रह्मा के लिखे लेख बताते हैं। यह गुम्मज गले पर रखा है। रीढ़ की ऊपरवाली ७ हड्डियों ही को गला कहते हैं।

घर का गुम्मज

इस घर में १८० ऐसी चूलें हैं जिनपर जुड़ी हुई हड्डियाँ आसानी से इधर-उधर घूम सकती हैं। साथ ही हड्डियाँ मज़बूती से बाँध कर रक्खी गई हैं कि कोई इधर से उधर नहीं हो सकती। इन चूलों के पास एक अद्भुत थैली है जिसमें चिकनाई भरी रहती है और उससे वह रात-दिन चिकनी बनी रहती है, रगड़ से घिसती नहीं।

चूल और बांध

सिवाय दांतों के सारे घर की हड्डियाँ पतले चमड़े से ढकी हुई हैं। दूसरा ढकना मांस के पट्टे हैं। ये ५०० हैं। इनका रंग लाल है। उनमें चारों ओर लोहू बहता है। ये इस रीति से बने हैं जैसे बहुत-सा सूत इकट्ठा कर रखा हो। उनके अनेक रूप हैं। कुछ चपटे, कुछ लम्बे और कुछ नुकीले होते हैं। ये दो प्रकार के हैं। एक वे जो खुद ही हिलते-चलते रहते हैं; जैसे दिल और फेफड़ों में। हम सोते हैं तब भी ये चलते रहते हैं। कुछ हमारे हिलाने से हिलते हैं। देह का चलना-फिरना उठना-बैठना, फिरना इन्हीं पट्ठों से हुआ करता है। मिहनत करने से ये पट्ठे ताक़तवर और बेकार बैठने से कमज़ोर हो जाते हैं। चमड़ा कोमल और चमकीला होता है। उसमें ऐसी चैतन्यता है कि

ढकना

मक्खी भी उसपर बैठ जाय तो हमें मालूम हो जाती है। इस चमड़े में दो अस्तर हैं। ऊपर का अस्तर बहुत पतला है, उसका काम नीचे के अस्तर की रक्षा करना है। इसीमें जलने से फफोला उठता है। यह हमेशा नई बनती जाती है और ऊपर से घिसती जाती है। मिहनत करने से वह मोटी बन जाती है। इसीसे नाखून भी बनते हैं। इसी के नीचे मोटी कोमल चमड़ी है। इसीमें छूने की ताक़त है। पसीने की थैलियाँ इसीमें हैं। झिल्ली और चमड़े के बीच में वह जगह है जहाँ देह का रंग रहता है। चमड़े में लाखों छेद हैं जिनका काम पसीने के साथ मैल और जहर को शरीर से बाहर निकालना। ये छेद इतने छोटे-छोटे हैं कि चमड़े पर १ रुपया रखा जाय तो उसके नीचे ३ हज़ार छेद आजाते हैं। जो आदमी बदन को मैला रखते हैं उनके ये छेद रुक जाते हैं और वह बीमार हो जाता है। चमड़ी के ऊपर हथेली और तलुओं को छोड़कर छोटे-छोटे बाल होते हैं। सिर पर और पुरुषों की डाढ़ी मूछों पर ज्यादा हो जाते हैं। इनकी जड़ें चमड़ी में घुसी होती हैं और लोहू की नालियों से वे पाले जाते हैं।

इस देहरूप घर में छाती और पेट की कोठरियों में बहुत-सा सामान भरा हुआ है। यह सब सामान बड़े काम का है। इन्हींसे घर का सारा कारबार चलता है।

घर का सामान

इनमें २ फेफड़े, १ दिल, श्वास की नाली, खाने की नाली। जिगर, तिल्ली, गुर्दे, मसाने, गर्भाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत आदि-

आदि ख़ास हैं। जिनका खुलासा वर्णन हमने अन्यत्र किया है। इन सबको अत्यन्त सावधानी से रखा गया है।

दाँत हमारे घर की चक्की हैं। ये ३२ हैं। छोटे बच्चों के दाँत नहीं होते क्योंकि उनकी उनको ज़रूरत नहीं रहती। बच्चे ज्यों-ज्यों बड़े होते जाते हैं, दाँत निकलते जाते हैं। पहले आगे के निकलते हैं फिर पीछे के। परन्तु बच्चों का जावड़ा छोटा होता है। जब वह बड़ा हो जाता है तब यह छोटी चक्की काम नहीं देती। सो ये दूध के दाँत गिर जाते हैं और नये दाँत निकलते हैं जो जीवन-भर काम देते हैं। बच्चों के दाँत बीस होते हैं। बड़ों के ३२ होते हैं जो २० वर्ष की आयु में पूरे होजाते हैं। दाँतों को बचपन ही से साफ़ रखने की आदत जिनकी नहीं होती, वे जल्द ही दाँतों को खो देते हैं और तकलीफ़ पाते हैं।

घर की चक्की

इस घर का तारघर मस्तिष्क में है। वह खोपड़ी में रखा है। इसकी शकल अखरोट के गूदे के समान है। रीढ़ की हड्डी में होकर इस में दो तार जुड़े हुए हैं। एक संवाद मस्तक तक पहुँचाता है, दूसरा मस्तक से संवाद ले जाता है। इन तारों के जाल सारे शरीर में फैले हुए हैं। अगर कहीं सुई चुभोई जाय तो किसी-न-किसी तार में जरूर चुभ जायगी। सोचने-विचारने की शक्ति इसीमें है। इसीमें खराबी आने से आदमी पागल हो जाता है। अगर किसी इन्द्री का कोई तार कट जाता है तो उसमें छूने की शक्ति नहीं रहती।

तार घर

हमारी दोनों आँखें इस घर की खिड़कियाँ हैं, ये बड़ी बारीकी से बनी हैं और हरेक चीज इन्हींके द्वारा हम देख लेते हैं।

खिड़कियाँ

सन्देश पाने के द्वार दो हैं, जो कान कहाते हैं। इनसे शब्द को हम पहचानते हैं। कान में एक बारीक झिल्ली का पर्दा है जिसमें शब्द टकराता है तो हमें उसका ज्ञान हो जाता है। कान में तिनका देने से यह पर्दा फट जाता है और हम बहरे हो जाते हैं।

सन्देश पाने के द्वार

घर का बड़ा दर्वाजा मुँह है। इसीसे भोजन भीतर आता है, यह दर्वाजा बन्द रहे तो शरीर गिर जायगा। इसके भीतर स्वाद को परखनेवाली जीभ है। जब खाना दाँतों की चक्की में पीसकर मुँह की लार से तर किया जाता है तो जीभ के सहारे गीला होकर गले से उतरकर भीतर जाता है। अच्छे भोजन की जाँच तीन चौकीदार करते हैं। पहले आँख देख लेती है, फिर नाक सूँघ लेता है, और तब जीभ परख लेती है, तब खाना हम पसन्द करते हैं।

घर का बड़ा दर्वाजा

इस तरह यह कारीगरी का घर है, जिसका कोई मोल-तोल नहीं हो सकता है।

: २ :

तन्दुरुस्ती

ज़िन्दगी दुनिया की सबसे बड़ी न्यामत है। पर उसका सच्चा आनन्द तभी है जब तन्दुरुस्ती ठीक है। तन्दुरुस्ती ठीक न रहने से ज़िन्दगी का मजा किरकिरा हो जाता है। ऐसा आदमी न तो सुख भोग सकता है न कोई काम-काज ही कर सकता है। वह खुद तो तकलीफ़ पाता ही है, घर के दो-चार आदमी भी उसकी टहल में लगे रहते हैं और काम का हर्ज होता है। इसके सिवा रोगी आदमी से दूसरों को भी खतरा रहता है, क्योंकि कुछ रोग छूत के होते हैं और उड़कर दूसरों को लग जाते हैं। फिर तन्दुरुस्ती जब एक बार खराब हो जाती है तो फिर उसका सुधार मुश्किल से होता है। रुपया भी खर्च होता है और हर्जा भी होता है, फिर भी कभी-कभी पहले जैसी तन्दुरुस्ती नहीं मिलती। इसलिए हरेक आदमी को अपनी तन्दुरुस्ती का ख़याल रखना चाहिए।

बेसमझ आदमी यह कहा करते हैं कि बीमारी पर अपना बस नहीं है, देवताओं के कोप से बीमारी होती है, इसीसे वे रोगी होने पर दवा-दारू तो नहीं करते देवी-देवताओं की पूजा करते हैं। या रोग को भूत-प्रेत का असर समझ कर स्याने-दिवानों से

झाड़-फूंक कराते हैं और मुफ़्त में अपनी जान देते हैं। उन्हें जानना चाहिए कि बीमारी पैदा होने के कई अलग-अलग कारण होते हैं। बहुत-सी बीमारी तो ख़ास किस्म के कीड़ों से होती हैं। ये कीड़े इतने बारीक होते हैं कि आँखों से नहीं दीखते। ये या तो खाने पीने की चीज़ों के साथ या साँस के साथ पेट में पहुँच जाते हैं और रोग पैदा कर देते हैं। कुछ बीमारियाँ खान-पान की गड़बड़ी और रहन-सहन की ख़राबी से होती हैं। इसलिए ज़रूरी है कि तन्दुरुस्ती क़ायम रखने के लिए नीचे लिखी आठ बातों का पूरा-पूरा ख़याल रखा जाय—

१—हल्का ताज़ा सादा भोजन ठीक समय पर करो और साफ़ पानी पियो।

२—खुली हवा और धूप में रहो।

३—ठीक समय पर पाख़ाना पेशाब जाओ। और आँख-नाक को साफ़ रखो—अच्छी तरह स्नान करो।

४—सर्दी और गर्मी के अचानक हमले से शरीर को बचाओ।

५—धूल-गर्द, भीड़भाड़ और गंदगी से दूर रहो।

६—ख़ूब मिहनत करो और ख़ूब आराम करो। आराम और काम का समय पक्का करलो।

७—किसी क़िस्म का नशा न करो, भंग, शराब, गांजा, सुलफ़ा, अफ़ीम, चाय, चाट-पानी और मिर्च-मसालों से दूर रहो।

८—बीमार पड़ने पर पूरा आराम करो और समझदार डाक्टर या वैद्य से इलाज कराओ।

: ३ :

दिन और रात के काम

हरएक तन्दुरुस्त आदमी को ४ घड़ी रात रहते जागना और

जागना

परमेश्वर का नाम लेना चाहिए। फिर फौरन बिस्तर छोड़कर पाखाने जाना चाहिए।

अगर गाँव बस्ती हो तो १ मील दूर जंगल में जाना चाहिए। यदि घर में पाखाने हों और वे पक्के हों तो फिनाइल से धुलने

शौच

चाहिएँ और कच्चे हों तो साफ़ होने के बाद उन में सूखी मिट्टी डाल देना चाहिए। पाखाने जाने के बाद मैले पर राख छिड़क देना चाहिए, जिससे मक्खी न बैठें और बदबू न फैले। आब-दस्त के लिए कम-से-कम १॥ सेर पानी ज़रूर लेजाना चाहिए। पानी ताज़ा रहना चाहिए। फ़ारिग़ होने पर अच्छी तरह उंगली से गुदा के भीतर तक सफ़ाई करनी चाहिए। जिससे मल गुदा में लगा न रह जाय। लिङ्गेन्द्रिय की खाल को उलटकर उसका मैल ख़ूब अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। ऐसा न करने से प्रमेह की बीमारी हो जाती है। स्त्रियों

को इस ढङ्ग से आब-दस्त लेना चाहिए कि मैला उनकी जननेन्द्रिय की ओर न लग जाय। उन्हें गुदा-द्वार साफ़ करने के बाद भली भांति जननेन्द्रिय को भी पानी से साफ़ करना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी का मल बँधा हुआ, चिकना और अक्सर पीला होता है और एक ही बार में आसानी से निकल जाता है, कोठा साफ़ और हलका हो जाता है। सुबह का पेशाब भी हल्का-साफ़ सुनहरे रङ्ग का होता है।

मुँह-हाथ धोना

मिट्टी से और मिल सके तो साबुन से अच्छी तरह हाथ साफ़ करके मुँह धोना और कुल्ला-दाँतन करना चाहिए। इस काम में सबसे ज्यादा ध्यान देने की बात दाँतन या मंजन है। हरेक तन्दुरुस्त आदमी के दाँत मोती से साफ़ और चमकदार और लोहे के समान मजबूत होने चाहिएँ। यह तभी हो सकता है जब वे साफ़ रहेंगे। क्योंकि दाँत गन्दे रहने से दाँतों की जड़ में कीड़ा लग जाता है। खाना खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला न करने से उनकी दराजों में अन्न का जूठन लगा रह जाता है जो रात को सड़ जाता है। सुबह यदि दाँत ठीक तौर पर साफ़ न किये गये तो कीड़ा बनकर दाँतों की जड़ों को सड़ा डालता है। दाँतन नीम, बबूल, खैर, महुआ, मौलसिरी की करनी चाहिए। वह कनी उँगली के बराबर मोटी और बारह अंगुल लम्बी होनी चाहिए। दाँतन इस होशियारी से दाँतों पर रगड़ना चाहिए कि जिससे मसूढ़े छिल न जायँ। दाँतन कर चुकने पर उसे चीरकर उससे जीभ साफ़ करनी चाहिए। दाँतन अगर

न मिल सके तो उपले की राख या नरम कोयला रगड़कर उँगली से दाँत साफ़ करना चाहिए और फिर खूब अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए।

जिनके मुँह, दाँत, जीभ, होंठ, तालू आदि में घाव हों, जिन्हें बुखार हो, साँस-खाँसी, उल्टी, हिचकी, जुकाम, लकुआ की बीमारी हो, उन्हें दाँतन न करना चाहिए। नीचे लिखा मंजन दाँतों के लिए बहुत मुफ़ीद है :—

अम्बा हल्दी, गुलाबी फटकरी का फूला, बादाम के छिलके, कोयला, सैंधा नमक और सफ़ेद जीरा। सबको पीस-छानकर मंजन बना लेना चाहिए।

हजामत

हो सके तो हफ़्ते में दो-बार नहीं तो हर हफ़्ते हजामत बनाने का नियम रखना चाहिए। नाई से बनाने के बजाय अपने हाथ से ही बनाने की आदत रखनी चाहिए। इससे एक तो खर्च की बचत होगी दूसरे नाई के औजारों से अक्सर छूत की बीमारी आदि के होने का डर रहता है। गाँवों में देसी उस्तरे बहुत सस्ते और अच्छे मिलते हैं। शहरों में सेफ़्टी-रेज़र बहुत सस्ते मिलते हैं। उनसे पांच मिनट में हजामत बन जाती है। हजामत बनाकर मोटे खद्दर के अंगोछे को पानी में भिगोकर मुँह को रगड़कर पोंछना चाहिए जिससे चेहरे पर जमा मैल निकल जाय। नाक के बाल नहीं उखाड़ने चाहिएँ। इससे आँखों की जोत कम पड़ जाती है। कभी-कभी रात को सोते समय भैंस के दूध की मलाई या नीबू या संतरे के छिलके चेहरे

पर रगड़ना चाहिए। इससे चेहरा चमकदार हो जाता है और झुर्रियाँ मिट जाती हैं।

दुनिया में आँखें बड़ी चीज हैं। हाथ मुँह धोने के समय आँखों को साफ़ ताजा पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। छींटे मार-मार कर आँखें धोना अच्छा है। आँवले के पानी से आँखें धोने से आँखों की रोशनी तेज होती है। कभी-कभी प्याज का टुकड़ा आँखों पर मलना चाहिए। इनसे जहरीला पानी निकल जाता है। असली रसौत भी आँखों में हर आठवें दिन आँजना अच्छा है। (सैंधा नमक और मिश्री दोनों बराबर लेकर खूब बारीक घोट लो। उनका सुर्मा आँखों की बड़ी बढ़िया दवा है।) रोज सलाई भरकर लगाने से आँखें साफ़ और तेज रहती हैं।

आँखों की सफ़ाई

कसरत करने से शरीर फुर्तीला, सुडौल और सुखी रहता है। हाजमा सुधरता है। बुढ़ापा पास नहीं फटकता। दण्ड भरना, मुग्दर फेरना, बैठक लगाना, लाठी चलाना, दौड़ना, कुश्ती लड़ना, कबड्डी खेलना, ये सबसे अच्छी कसरतें हैं। इनमें कौड़ी भी खर्च नहीं होती। जब सांस जोर-जोर से आने लगे, थकावट मालूम पड़े, और माथे पर पसीना आ-जाय तब कसरत बन्द करदो। ज्यादा कसरत करने से सांस, खाँसी, दमा, आदि रोग होजाते हैं। कसरत करके अच्छी खुराक न खाने से शरीर सूख जाता है। भरे-पेट और रात में कसरत नहीं करना चाहिए। सर्दी में बराण्डे में और गर्मी में खुले मैदान

कसरत

में कसरत करना चाहिए। छोटे-छोटे बच्चों को खेल-कूद, दौड़-धूप, और दिल खुश रखनेवाली कसरतें करनी चाहिएं। शुरू में थोड़ी-थोड़ी कसरत करे पीछे धीरे-धीरे बढ़ाये।

मालिश

कसरत के बाद शरीर में तेल की मालिश करनी चाहिए। तिल का तेल सबसे अच्छा है। सिर में, हाथों में, छाती-पसली और रीढ़ की हड्डी में तथा पैर के तलुओं में खूब मालिश की जानी चाहिए। कान में भी तेल डालना चाहिए। बुखार के मरीज़, बदहज़मी वाले और जिन्हें दस्त लग रहे हों, मालिश न करें। स्त्रियों को कभी-कभी उबटना भी करना चाहिए। भुने जौ का आटा या बेसन उबटन के लिए अच्छा है।

स्नान

सबसे अच्छा स्नान बहती नदी या कुए का है। ताल में भी स्नान हो सकता है, पर पानी साफ़ होना चाहिए। बरसात में नदी में न नहाना चाहिए। स्नान के समय तमाम बदन को खूब रगड़-रगड़कर धोना चाहिए। जिन्हें गठिया की बीमारी हो या अजीर्ण हो, जुकाम हो, आँख, कान और दस्तों की बीमारी हो, उन्हें नहाना नहीं चाहिए। नहाकर सूखे तौलिये से बदन पोंछ डालना चाहिए।

कपड़े

साफ़-सादा और हल्के हों। न बहुत तङ्ग न ढीले। कम-से-कम कपड़े पहनने चाहिएं। बनियान जरूरी चीज़ है, जो तमाम बदन के पसीने को सोख लेती है। यह स्नान के बाद रोज धुलना चाहिए। इसके बाद कुर्ता और धोती काफ़ी पोशाक है। कपड़ों में खद्दर सबसे सस्ता और आराम-

देह है। हरेक स्त्री-पुरुष को स्नान के समय अपने कपड़े साबुन या सोड़ा जो सुलभ हो सके, उससे रोज़ धो डालने चाहिएँ। रङ्गीन और गोटे-किनारी के कपड़े जहाँतक सम्भव हो काम में न लाने चाहिएँ। उन्हें साफ़ करने में बड़ी दिक़्क़त पेश आती है। मैले कपड़े पहनना बड़ी शर्म की बात है। जो लोग साफ़ कपड़े पहनते हैं, उनकी सब इज़्ज़त करते हैं।

कुछ लोग स्नान के बाद हवाख़ोरी करते हैं और कुछ लोग इसके पहले। हवाख़ोरी के लिए खुले मैदान या सुन्दर बग़ीचों में जाना अच्छा है। खेतों में भी हवाख़ोरी के लिए जाना अच्छा है। पर वहाँ गन्दगी न रहनी चाहिए। रोज़ाना कम-से-कम दो मील का चक्कर लगाना चाहिए। काम-काज के लिए घूमना और हवाख़ोरी एक बात नहीं है। हवाख़ोरी में मस्तिष्क प्रफुल्ल रहना चाहिए। सब चिन्ता त्याग देना चाहिए। धूल उड़ती हो या तेज धूप हो या बारिश हो उस समय हवाख़ोरी नहीं करनी चाहिए। पूर्वी हवा भारी-गरम, और चिकनी होती है। गठिया बाय, बवासीर, बुखार और दमे के बीमारों को पुर्वा हवा में नहीं घूमना चाहिए। पछवा हवा तेज़, ठण्डी, और रूखी है। जख्म भरती है, चर्बी को सुखाती है। हवाख़ोरी के लिए अच्छी है। उत्तरी हवा ठण्डी और गीला करने वाली है। बरसात के दिनों में बादल खुले हों तो उत्तरी हवा में घूमना चाहिए। उत्तरी हवा में भीगना ख़तरनाक है। दक्षिणी हवा मन को ख़ुश करनेवाली, ख़ून को साफ़ करनेवाली, हल्की,

हवाख़ोरी

ठण्डी, ताक़त देने वाली और आँखों को हितकारी है। इसमें खूब घूमना चाहिए। जब चारो ओर की हवा चले तो समझना चाहिए कि कोई ववाई वीमारी फैलेगी। ख़बरदार हो जाना चाहिए।

भोजन हमारे शरीर को बलवान रखता है और काम करने से जो हमारी ताक़त ख़र्च होती है, वह भोजन से पूरी होती है।

भोजन

भोजन में तीन चीजें होनी चाहिएँ, एक पुष्टिकारक, दूसरी चिकनाई, तीसरा नमक। गेहूँ, जौ, चना, मटर, ज्वार, वाजरा, चावल, दाल, तरकारी फल आदि वारी-वारी से खाने चाहिएँ। अकेले चावल या दाल-रोटी ही न खानी चाहिए। हरी तरकारी भोजन की ज़रूरी चीजें हैं। फल अधपके खाने चाहिएँ। दूध, दही, छाछ और ताजा घी भोजन में ज़रूर रहना चाहिए। सर्दियों के दिनों में गुड़, काजू, अखरोट, मूगफली, बादाम खाने से चदन में चिकनाई और पुष्टि बनी रहती है। फलों में आड़ू, अँगूर, आम, केला, अमरूद और नारंगी बहुत अच्छे हैं। पर वीमारों को अँगूर और अनार ही खाना चाहिए। बच्चों को मिठाई न खिलाकर फल और तरकारी खिलाना चाहिए। चना, मूँग, और मोठ, ज्वार पानी में भिगोकर टोकरे में भरकर एक गीली बोरी से ढक दी जाय, जब वह उपज आवे तो उबाल कर या कच्चा ही खाने से बहुत गुणकारी होता है।

भोजन को पकाने के तीन तरीक़े हैं। उबालना, भूनना, और तलना। तलना अच्छा नहीं है। तला हुआ भोजन देर में पचता

है, क्योंकि वह पेट में २-३ घन्टे पड़ा रहता है। रसोई घर साफ़-सुथरा रहना चाहिए और वर्तन भी। वहाँ सील न रहनी चाहिए, न अँधेरा रहना चाहिए। हवा आवे और धुआँ निकलने को उसमें काफ़ी खिडकियाँ रहनी ज़रूरी हैं। कूड़े-कचरे के लिए ढ़कनेदार कनस्तर या कोई वर्तन रक्खा जाय। नालियाँ पक्की हों। खाना जालीदार आलमारी में रक्खा जाय जिससे मक्खी, मच्छर उस पर न बैठ सकें। चूहे, मक्खी, चीऊँटी, झींगुर, और दूसरे घिनौने कीड़े बहुत मैले होते हैं, उनके पैरों में हज़ारों भयानक रोगों के जन्तु चिमटे रहते हैं, जब वे भोजन पर बैठते हैं तो गन्दगी भोजन में छोड़ देते हैं। इसलिए इनसे भोजन को बिल्कुल बचाना चाहिए। चावल,दाल,तरकारी को खूब साफ़ पानी में धोना चाहिए और वर्तन खूब साफ़ करके तब खाना पकाना चाहिए। पका हुआ खाना गरम रहते खा लिया जाय। बासी खाना बहुत-सी बीमारियों की जड़ है।

खाना खाने की जगह उजालेदार और साफ़-सुथरी रहे। खाना खाने के समय खूब प्रसन्न रहना तथा धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए। भोजन का समय दोपहर और शाम को नियत कर लेना ज़रूरी है। रात को सोने से ३ घण्टा पहले खाना ज़रूर खा लेना चाहिए। बड़े आदमी को २४ घण्टे में दो बार और बच्चों को तीन बार खाना काफ़ी है। जबतक पहला खाया भोजन पच न जाय दुबारा नहीं खाना चाहिए। भोजन के बाद थोड़ा टहलना और विश्राम करना चाहिए।

दिन काम-काज के लिए बनाया है। इसलिए सुबह उठते ही दिन-भर के काम का प्रोग्राम बनालो और उसीके अनुसार काम करो। दिन में सोना बुरी आदत है। गर्मी के दिनों के अलावा कभी दिन में न सोना चाहिए।

काम-काज

तन्दुरुस्त आदमी को ज्यादा-से-ज्यादा ८ घण्टे सोना काफ़ी है। यों ६ घण्टे की अच्छी नींद भी काफ़ी है। रात को जल्दी सो जाना और सुबह जल्दी उठना बहुत जरूरी है। सोने का कमरा हवादार, खुला और साफ़ हो, ज्यादा आदमी एक कमरे में या एक बिस्तर पर नहीं सोने चाहिएँ। बिछौने पर चादर जरूर बिछाई जाय और वह ४-५ दिन में धो डाली जानी चाहिए। सर्दियों में भी कमरा बन्द न करना चाहिए। न मुँह ढाँपकर सोना चाहिए। जलती हुई अँगीठी कमरे में रखकर सोना बहुत खतरनाक है, ऐसा कभी न करना चाहिए।

सोना

: ४ :

ऋतु-चर्या

हिन्दुस्तान में ६ ऋतुयें होती हैं। चैत-वैसाख वसन्त। जेठ-असाढ़ गर्मी। सावन-भादों बरसात। क्वार-कातिक शरद। अगहन-पूस हेमन्त। माह-फागुन शिशिर।

गंगा के दक्षिणी किनारों के देशों में ४ महीने वर्षा होती है। एक वर्ष में दो अयन होते हैं। १—उत्तरायण २—दक्षिणायण। मकर की संक्रान्ति से कर्क की संक्रान्ति तक ६ महीने उत्तरायण और कर्क की संक्रान्ति से मकर की संक्रान्ति तक ६ महीने दक्षिणायन होता है। शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म उत्तरायण में और वर्षा, शरद हेमन्त दक्षिणायन में गिने जाते हैं। उत्तरायण में सूर्य बलवान होते हैं इससे धरती का रस सोखने से सब वनस्पति और प्राणि कमज़ोर हो जाते हैं। दक्षिणायण में चन्द्रमा बलवान होने से अमृत वर्षा करते हैं। इससे धरती के प्राणियों और वनस्पतियों को नया बल मिलता है।

वसन्त ऋतु में आसमान साफ रहता है। ढाक, कमल, मौलसिरी और आम फूलते हैं। वन-जङ्गल की शोभा बढ़ती है, ठण्डी-मन्द हवा चलती है वृक्षों में नये पत्ते और कोपल फूलते हैं।

वसन्त

वसन्त-ऋतु में सर्दी का इकट्ठा हुआ कफ पाचन-शक्ति को मन्द करता है इससे इस मौसम में कफकारी चीज़ नहीं खानी चाहिएँ। हल्का-रूखा, कड़ुवी, कसैली और नमकीन चीज़ खानी चाहिए। पोशाक और बिछौना हल्का होना चाहिए। दिन में नहीं सोना चाहिए। खूब कसरत करना, घूमना, तैरना, गेहूँ, चावल, मूँग, जौ, चना ज्यादा खाना चाहिए।

ग्रीष्म में सूरज की किरणें तेज़ होती हैं। धूप तेज़ पड़ती है। नैऋत्य कोण की झुलसाने वाली हवा चलती है। पानी सूख जाता है। वनस्पति मुर्झा जाती है। इस ऋतु में मीठी,

ग्रीष्म

चिकनी, ठण्डी चीजें—शर्बत, छाछ, दूध-लस्सी, दाल-भात, तरकारी खाना, छत पर सोना, दोनों समय स्नान करके सफ़ेद कपड़े पहनना और धूप से बचना चाहिए।

वर्षा में बारिश होती है। नदियाँ जल से भर जाती हैं। धरती हरी-भरी हो जाती है। पुरवा हवा चलती है। इस ऋतु में हाजमा कम होजाता है। हल्की और जल्दी हज़म होने

वर्षा

वाली चीजें सेवन करना चाहिए। थोड़ा सिरके का सेवन अच्छा है। नींबू चूसना भी फ़ायदेमन्द है। इस मौसम में सब मौसम आ जाती हैं। कभी गर्मी, कभी सर्दी, कभी बर्सात। इसलिए एहतियात रखनी चाहिए। पानी छानकर पीना, बदन को

भीगने से बचाना जरूरी है। घर के चारों ओर घास-फूस न इकट्ठी होने देना चाहिए, न सील होने देना चाहिए। हवादार छप्पर या बरांडे में सोना, मच्छरों से बचना और मच्छरदानी काम में लाना बहुत जरूरी है। (नीम की लकड़ी के धुएँ से मच्छर भागते हैं।) दही-छाछ, उर्द की दाल, नदी स्नान, बारिश में भीगना त्याग देना चाहिए।

शरद ऋतु में पित्त का कोप होता है। इसलिए मौसमी बुखार आता है। घी के बने भोजन, गेहूँ, जो, चना, मूँग, चावल आदि

शरद

, पदार्थ खाने चाहिएं। यह मौसम जुलाब के लिए अच्छा है। ज्यादा मिहनत न करे, गरम चटपटे पदार्थ न खाय, दिन में न सोवे, सर्दी और धूप से बचे।

हेमन्त में उत्तरी हवा चलती है। यह ऋतु ठण्डी और बलकारी

हेमन्त

है। खट्टे-मीठे, नमकीन पदार्थ खाय। तेल मालिश करे। गेहूँ, उर्द, बाजरा, तिल, ईख का गर्म रस, सेवन करे। गर्म कपड़े पहने। शिशिर में भी हेमन्त की भांति रहे।

जो आदमी तन्दुरुस्त रहना चाहता है उसे चाहिए कि रोज के काम-काज, खान-पान, रहन-सहन ऋतु और अपनी शक्ति के अनुसार रखे। मन, वचन, कर्म से पवित्र रहे। ईश्वर से डरता रहे। दीन दुखियों पर दया रखे। पड़ोसियों और सम्बन्धियों से प्रेम रखे। सत्य व्यवहार करे। काम, क्रोध, लोभ, मोह से दूर रहे। मन और इन्द्रियों को वश में रखे। क्रोध न करे। छोटों का अपराध क्षमा करे। मेहमान की खातिर करे। मीठा बोले। पराई स्त्री और

पराये धन पर बुरी नज़र न डाले। पाप से बचे। ख़राब सवारी, दरख़्त, पहाड़ पर फ़जूल न चढ़े। बिना बात हंसना, छींकना, नाक में उङ्गली देना, ज्यादा बकवास करना, दाँत कटकटाना, नाखून घिसना छोड़ दे। सूने घर में अकेला न रहे, जङ्गल में न घूमें, मल-मूत्र, छींक, डकार के वेग को न रोके, अपरिचित स्थान में न जाय। इन नियमों के पालन करने से मनुष्य नीरोग रहकर बड़ी उम्र पाता है। बीमार होने पर रोग को मामूली न समझे, तुरन्त उसका बन्दोबस्त करे। रोग होने पर डरे नहीं, घर में रोगी हो तो उसे तसल्ली दे और अच्छे वैद्य का इलाज कराये। रोगी के पास विश्वासी, प्रेमी आदमी रहे। भीड़-भाड़ न रहे। रोगी का घर सूखा, हवादार हो, उसके कपड़े साफ़ और आरामदेह हों। जैसे डाक्टर बतावें उसी भांति दवा-पानी का बन्दोबस्त करे। इस तरह करने से असाध्य रोगी भी अच्छा हो जाता है।

: ५ :

तत्व की बातें

प्रकृति—सत्व-रज-तम इनकी साम्यावस्था को प्रकृति कहते हैं।

पंचमहाभूत—पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, ये पञ्च महाभूत कहाते हैं।

इन्द्रियार्थ—गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द, ये ५ क्रम से इन्द्रियार्थ हैं।

ज्ञानेन्द्रिय—आँख, कान, नाक, जीभ, त्वचा, ये ५ ज्ञानेन्द्रिय हैं।

कर्मेन्द्रिय—हाथ, पैर, गुह्य, उपस्थ और वागेन्द्रिय, ये पाँच कर्मेन्द्रिय हैं।

उभयेन्द्रिय—मन उभयेन्द्रिय है।

चौवीस तत्व—५ महाभूत, ५ इन्द्रियार्थ, ५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि, अहंकार और जीवात्मा इनको चौवीस तत्व कहते हैं।

जीव—गर्भाशय में गया रज-वीर्य जीव कहाता है।

गर्भ—जीव, प्रकृति और २४ तत्त्व मिलकर गर्भ कहाता है।

शरीर—सात धातु, आशय, धमनी, सिरापेशी, कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय सब मिलकर शरीर कहाता है।

पुरुष—शरीर, मन और आत्मा के समवाय सम्बन्ध को पुरुष कहते हैं।

वात, पित्त, कफ, तीन दोष हैं। देह को दूषित करने के कारण इन्हें दोष कहते हैं। वात, खुश्क, हल्की, चंचल और नेता है, पित्त गर्म, द्रव और तेज़ है, कफ ठण्डा चिकना और भारी है। तीनों दोष सारे शरीर में रहते हैं।

त्रिदोष

वात ५ प्रकार का है—१—उदान वायु कण्ठ में रहता है। बोलना, हँसना इसीसे होता है, इसमें खराबी होने पर हँसली से ऊपर के रोग होते हैं। २—प्राणवायु हृदय में रहता है, यह मुँह में जाता है, अन्न को यही ले जाता है, इसमें खराबी आने से हिचकी और दमे की बीमारी होती है। ३—समानवायु मेदे में रहता है, यह खुराक को पचाकर मल-मूत्र को अलग करता है। इसमें ख़राबी आने से मन्दाग्नि और अतिसार वायगोला आदि बीमारी होती हैं। ४-अपान वायु आँतों में रहता है; यही दस्त, पेशाब, वीर्य और गर्भ को बाहर निकालता है। ५-व्यानवायु तमाम शरीर में रहता है। इसीसे ख़ून शरीर में दौरा करता है और यही पसीना निकालता है। इसी प्रकार पित्त भी पाँच प्रकार का होता है। पाचक पित्त मेदे में रहकर खाना हज़म करता है। रंजक जिगर में रहकर ख़ून को शुद्ध करता है। साधक हृदय में रहकर बुद्धि और स्मृति को ठीक रखता है। आलेचक आँखों में रहकर रूप दिखाता है। भ्राजक

चमड़ी में रहकर लेप को सुखाता है। कफ भी पाँच प्रकार का है। क्लेदन कफ आमाशय में रहकर अन्न को नर्म करता है। अवलम्बन हृदय को ठीक रखता है और सिर के बोझ को धारण करता है। रसन जीभ में रहकर स्वाद लेता है, स्नेहन इन्द्रियों को पुष्ट करता है। विश्लेषण जोड़ों को ठीक रखता है।

धातु धातु सात हैं। रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य। रस का काम प्राणों को धारण करना, रक्त का जीवन धारण करना, माँस का शरीर को पुष्ट रखना, मेद का शरीर को चिकना रखना, हड्डी का शरीर को खड़ा रखना, मज्जा का पूर्ण करना और वीर्य का गर्भ उत्पादन करना है।

अंग शरीर में आठ अंग हैं। सिर, गर्दन, दोनों हाथ, छाती, पेट, दोनों कोख, पीठ और पैर। सिर में सुषुम्ना, चेष्टावहा और संज्ञावहा नाड़ियाँ, ललाट, भेजा, भौं, दोनों आँखें, कनपटी, दो कान; नाक, होंठ, गाल, दाँत, मसूढ़े, जीभ, ठोड़ी और मुँह हैं। छाती में फेफड़े, हृदय, स्वास नाली, पेट और पीठ में तिल्ली, जिगर, गुर्दे और आँतें हैं।

चमड़ी चमड़ी सारे शरीर पर लिपटी हुई है। इसीमें छूने की शक्ति है, पसीना निकालने के छेद इसीमें हैं। यह दो प्रकार की है। भीतरी और बाहरी। बाहरी बहुत पतली है, गोरा-काला रङ्ग इसीमें है। जलने से फफोला इसीमें पड़ता है। भीतरी चमड़ी में ६ पर्त हैं। यह मोटी है। छूने की शक्ति इसीमें है।

रक्त जीवन का साधन है। शरीर को जीवित और चैतन्य रखता है। हृदय में इसका भण्डार है। शरीर में घूमने से वह गन्दा होकर नीले रङ्ग का होजाता है। वह नालियों में होकर हृदय में आता है। वहाँ से फेफड़ों में जाता है। वहाँ साँस के साथ गई हवा गन्दगी चूस लेती है, जिससे ख़ून साफ़ होजाता है और फिर लाल होकर शरीर में लौट जाता है।

रक्त

छाती में बाँई ओर सातवीं पसली के नीचे हृदय है। यह माँस का बना होता है। इसमें चार कोठरी हैं। सूरत में बन्द कमल के फूल के समान उल्टा धरा है। धड़कन के साथ खुलता और बन्द होता है। इसकी लम्बाई ५ इञ्च, चौड़ाई ३॥ इञ्च, मोटाई २॥ इञ्च है। जवान आदमी का हृदय चार से छः छटाँक तक वज़नी होता है, बुढ़ौती में वजन कम होजाता है। १०—१५ तोला .ख़ून हर वक्त हृदय में बना रहता है। जितनी बार हृदय धड़कता है उतनी ही बार नाड़ी चलती है।

हृदय

फेफड़े साँस लेने के काम में आते हैं। ये स्पंज की तरह छेद वाले हैं। छाती के दोनों ओर दो होते हैं। इनके बीच में हृदय है। इनकी शकल सूंड के आकार की है। वजन अन्दाज़न १। सेर होता है। दाहिना कम लम्बा पर ,वज़नी होता है। स्त्रियों का फेफड़ा पुरुषों से हल्का होता है।

फेफड़े

मुँह और गले में दो नालियाँ हैं। एक आगे एक पीछे। आगे साँस-नाली और पीछे आहार-नाली है। साँस-नाली के मुंह पर एक ढकना है, नाक का छेद भी यहीं तक है। खाने-पीने की जरा-सी चीज भी इसमें जाने से फन्दा लग जाता है। साँस-नाली ४-४॥ इञ्च लम्बी नर्म हड्डियों के छल्ले से बनी है। नीचे जाकर इसकी शाखायें सारे फेफड़े में फैल गई हैं। यह एक इञ्च मोटी है।

साँस की नाली

आँत दो प्रकार की हैं; एक छोटी दूसरी बड़ी। छोटी आँत का मुँह मेदे से मिला है। यह कोई २० फ़ीट लम्बी है, इसका दूसरा सिरा बड़ी आँत से मिला है। बड़ी आँत ४ से ६ फीट लम्बी है। इसका दूसरा सिरा गुदा तक जाता है। इसीमें होकर मल निकलता है।

आँत

पेट में दाहिनी ओर जिगर है। इसके दो हिस्से हैं और १०-१२ इञ्च चौड़ा है। वजन १॥-२ सेर होता है। इसके नीचे पित्तकोष है जो अमरूद के फल के समान है।

जिगर

पेट में बांई ओर पसलियों के नीचे तिल्ली है। यह ५ इञ्च लम्बी २ इञ्च चौड़ी और ११ इञ्च मोटी होती है। इसका वजन १५ से २१ तोला तक है। इसका काम खून को रंगना है।

तिल्ली

गुर्दे पीठ के बांस के दोनों ओर हैं। बड़े सेम के बीज के आकार के हैं। लम्बाई ४ इञ्च, चौड़ाई २॥ इञ्च, मोटाई १। इञ्च

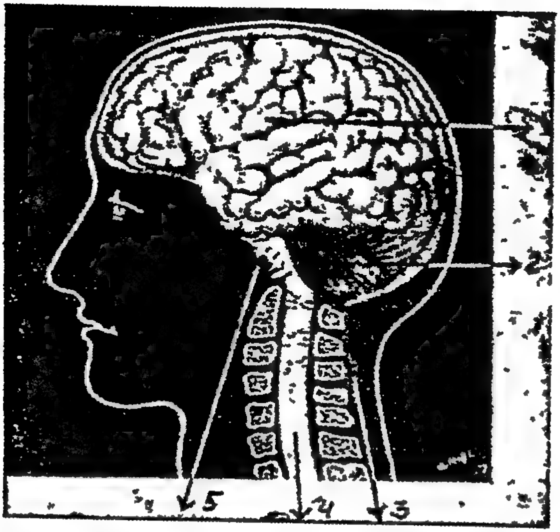
गुर्दे — है। वजन ११-१२ तोला तथा रंग गुलाबी है। इनका काम पेशाब बनाना है। तन्दुरुस्त गुर्दे दिन-रात में १॥ सेर के क़रीब पेशाब बनाते हैं।

मसाना — मसाना नाभी से नीचे है। इसीमें गुर्दों से पेशाब बनकर आता है। यह एक प्रकार की थैली है, जब भर जाती है तब पेशाब निकल जाता है।

गर्भाशय—(स्त्रियों के) गर्भाशय दाहिनी तरफ़ कोख में कलश के आकार का होता है।

मस्तक — मस्तक अख़रोट के गूदे के समान १॥ सेर वजन का है। खोपड़ी में रखा है। ज्ञान और चेष्टावहा नाड़ियाँ इसीमें मिली हैं। स्त्री का मस्तक कुछ हलका होता है।

मस्तिष्क की बनावट



१. बृहत् मस्तिष्क २. लघु मस्तिष्क ५. प्राचीन मस्तिष्क
या सेतु ४. सुषुम्ना नाड़ी (Spinal cord)
३. कशेरुकायें (Vertebrae)

: ६ :

रोगी-परीक्षा

रोगी और रोग की परीक्षा करके तब इलाज करना चाहिए। ठीक-ठीक रोग की परीक्षा न होगी तो उसका इलाज भी न हो सकेगा। रोग की परीक्षा के तीन तरीक़े हैं। कुछ बातें वैद्यक विधि से जानी जाती हैं, कुछ अपने तजुर्बे से और कुछ रोगी को देखने से। बीमार की सूरत और बातचीत से बहुत-सी बातों का अन्दाज़ा लगाया जा सकता है। उसे देखकर उसकी ताक़त, उम्र और कितना पुराना बीमार है तथा कैसी तबीयत का और कैसी हैसियत का है, ये सब बातें जानी जा सकती हैं। नब्ज़ देखने और खून, पेशाब, जीभ, दस्त आदि के देखने से बहुत-सी बातें मालूम होजाती हैं।

हाथ के पहुँचे और अंगूठे की जड़ में एक गाँठ है, उसे दबाने से नब्ज़ देखी जाती है। नब्ज़ देखने में पुरुष का दाहिना और

नब्ज़ देखना

स्त्री का बाँया हाथ लेना चाहिए। ख़ास-ख़ास मौक़ों पर दोनों पैर, गले और मूत्रेन्द्रिय की भी नाड़ी देखी जाती है। इसकी ज़रूरत तब पड़ती है जब रोगी की चलाचली हो और हाथ की नब्ज़ का पता न चले। नब्ज़ देखने की

रीति यह है कि नब्ज पर बहुत हल्के ढङ्ग से अपने दाहिने हाथ की तीनों बीच की उँगलियाँ बराबर-बराबर धरो और बायें हाथ से बीमार का हाथ कोहनी पर से जरा टेढ़ा करदो और ध्यान से देखो कि किस उँगली के नीचे नब्ज साफ़-साफ़ मालूम पड़ती है। अगर अँगूठे के पासवाली उँगली के नीचे है तो वायु की, बीच की उँगली के नीचे पित्त की और तीसरी उँगली के नीचे कफ की है। तेल मालिश करने के बाद, सोते हुए रोगी की, या खाना खाने के बाद या भूखे-प्यासे रोगी की नब्ज नहीं देखनी चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी की नब्ज केंचुए की तरह धीरे-धीरे एक-सी चाल से चलती है। वायु का जोर होने पर साँप की तरह लहराती हुई, पित्त की नब्ज मेंढक की तरह फुदकती हुई और कफ की नब्ज मोर या कबूतर की तरह रुक-रुककर चलती है। सन्निपात की हालत में गड़बड़ नब्ज चलती है और मृत्यु के समय कुछ देर चलकर फिर रुक जाती है, जिसकी नब्ज इस तरह चलते-चलते बीच में रुक-रुक जाय और कहीं बदन पर सूजन न हो तो समझना कि ८-७ दिन में रोगी मर जायगा। जिसकी नब्ज अंगूठे की जड़ से आध अंगुल खसक जाय, उसकी मौत ३ दिन में होगी। जिसकी नब्ज सिर्फ़ अंगूठे की पासवाली उँगली के नीचे ही मालूम हो वह ४ दिन जियेगा, जिसका बदन बहुत गर्म और नाड़ी बहुत ठण्डी हो वह ३ दिन जियेगा। जिसकी नब्ज भौंरे की तरह चक्कर खाकर ग़ायब होजाय, वह १ दिन जियेगा। जिसकी नब्ज सिर्फ़ अंगूठे के पासवाली उँगली के नीचे बिजली के समान झटका देकर ग़ायब होजाय, वह उसी दिन मरेगा। ऐसे रोगी की

भारी। सन्निपात में टेढ़ी फटी हुई, भीतर धँसी हुई, या अधखुली।

आँख व जीभ

वायु से फटी और रूखी, पित्त से लाल या काली, कफ़ से सफ़ेद, कफ से लिपी हुई-सी। सन्निपात में जली हुई-सी। जीभ पेट की ख़राबी और क़ब्ज़ में मैली और नीरस। साँस में बदबू। आँतों में आँव रुकने से जीभ, होंठ और मुँह में छाले। जिगर की बीमारी में जीभ में घाव रहते हैं। रोगी के मुँह का स्वाद वायु से नमकीन, पित्त से कड़ुआ, कफ़ से मीठा, सन्निपात में जड़ होता है।

मृत्यु लक्षण

जिसकी भौंहे नीचे को झुक जाँय या ऊपर चढ़ जाँय उसकी मृत्यु निकट है। जिसका स्वभाव एकाएक बदल जाय, आँखें घूमें, मस्तक और गर्दन गिर जाय, बोली बदल जाय, सिर से सूखे गोबर की तरह चूरा गिरे, सुबह के वक्त ललाट में पसीना आवे, नाक का छेद लाल हो जाय, या फुन्सी दिखाई दे, शरीर या मुँह का आधा रंग बदल जाय, बीमार के दोनों होंठ पके जामन की तरह काला हो जाय, या दांत काले हो जाँय, जीभ फूल जाय या काली हो जाय, आँखें फटी की फटी रह जाँय, सिर के बाल और भौं एकाएक कँघी से बाने की तरह मालूम हों, तेल न लगाने पर भी चिकनाई मालूम हो, पलकों के बाल झड़ जाँय, नाक टेढ़ी हो जाय, नाक का छेद बड़ा हो जाय, हाथ पैर और सांस ठण्डी हो जाय, जो मुँह फैलाकर सांस ले, या टूटी सांस ले, जो बात कहते-कहते बेहोश हो जाय और चित्त सोकर दोनों पैर इधर-उधर पटके, तो उसकी मौत पास ही जानना

: ७ :

रोगी की टहल

याद रखने की बात यह है कि रोगी को आराम करने के लिए सिर्फ़ दवा ही काफ़ी नहीं है, बल्कि उसकी सेवा-टहल सबसे बड़ी चीज़ है। अगर शुरु ही में रोगी को पूरा आराम, अच्छी टहल और परहेज़ का खाना मिले तो रोग चाहे भी जैसा भयानक हो रोगी के चंगा होजाने की पूरी-पूरी आशा रहती है। अक्सर ऐसा देखा जाता है कि जबतक रोगी बिल्कुल लाचार नहीं हो जाता वह न तो आराम करता है और न खाने-पीने ही का ख़याल रखता है। जब रोग बढ़ जाता है तब यह कार्यवाही की जाती है, ऐसी हालत में उसको अधिक लाभ नहीं होता। रोगी को जल्द आराम होने के लिए नीचे लिखी बातों की सख़्त ज़रूरत है।

रोगी की टहल

१—रोगी को बिछौने पर चुपचाप लिटाये रहो और पूरा आराम करने दो।

२—ताज़ा हल्का और परहेज़ का खाना खाने को दो।

३—फ़ालतू मुलाक़ातियों को रोगी के पास मत आने दो।

४—अच्छे वैद्य-डाक्टर से इलाज कराओ।

५—जबतक पूरा आराम न हो जाय परहेज़ और आराम का पूरा ध्यान रखो।

६—रोगी को साफ़ हवादार कमरे में रखो और किसीको वहाँ हुक्का-बीड़ी मत पीने दो और न वहाँ भीड़ रहने दो।

७—रोगी को भरपूर नींद सोने दो।

टहल करनेवाला ऐसा आदमी होना चाहिए कि जो समझदार, धीरजवान और फुर्तिला हो। बीमार अक्सर चिड़चिड़ा होजाता है

टहल करनेवाला

और अकारण ही बक-झक किया करता है। जबतक सेवा करनेवाला रोगी से प्रेम न करेगा, वह उसकी बकझक सहन न करेगा और न उसकी गन्दगी साफ़ करेगा रोगी को आराम नहीं पहुँचा सकता। उसे डाक्टर-वैद्य की बताई हुई बातों का भी पूरा ध्यान रहना चाहिए जिससे वह पूरी तौर पर उनका रोगी से पालन करा सके, तथा निरालस्य होकर रात-दिन रोगी की देख-भाल कर सके।

जिस कमरे या कोठरी में मरीज रखा जाय वह बिल्कुल खाली और साफ़ हो, उसमें सटर-पटर कोई सामान न हो। उसमें

कमरा

सिवा टहलकरनेवाले के कोई न आवे, न सोवे। उसमें हवा और उजाले की काफ़ी गुंजाइश रहनी चाहिए। पर हवा का झोंका मरीज को न लगे यह ध्यान रहे। छूत के मरीज को बिल्कुल दूर रखना चाहिए।

स्नान

बहुत लोग समझते हैं कि बीमार को नहलाना न चाहिए। पर याद रखो कि तन्दुरुस्त आदमी की बनिस्बत रोगी को नहलाने की ज्यादा ज़रूरत है क्योंकि उसके शरीर से पसीने के रूप में ज्यादा ज़हर निकलते रहते हैं और चमड़ी साफ़ न रहने से नये रोगों को पैदा कर देते हैं। कमज़ोर रोगी को स्पंज-स्नान कराना चाहिए जिसकी विधि हमने अन्यत्र लिख दी है।

बुख़ार देखना

हमने अन्यत्र थर्मामेटर देखने की रीति लिखी है। नाड़ी देखने की रीति भी लिखी है। भिन्न-भिन्न उम्र में नाड़ी की गति भिन्न होती है वह भी हमने पीछे लिख दिया है। इस बात का बारीकी से ख़याल रखा जाय।

बीमार का साँस भी कभी-कभी देखा जाता है। इसकी रीति यह है कि एक हाथ में घड़ी लो और दूसरा रोगी की छाती पर धरो। हर बार जब साँस ले, गिनो।

तुरत के बच्चे का सांस १ मिनट में		४०	बार	होता है।
२ वर्ष में	......	२८	,,	,,
४ ,,	......	२५	,,	,,
१० ,,	......	२०	,,	,,
जवान आदमी का	......	१६-१८	बार	,,

टहल करनेवाले को, ख़ासकर छूत के बीमार की टहल करने के समय अपने हाथ और अङ्ग की सफ़ाई का पूरा ख़याल रखना चाहिए। हैज़ा, ताऊन, मोतीझरा, चेचक आदि के बीमार का

दस्त, पेशाब उठाकर या उसे साफ़ करके गर्म पानी में पोटास परमैंगनेट मिलाकर उससे हाथ धोना चाहिए। आराम होने पर

सफ़ाई

रोगी के कपड़े इसी दवा के पानी में उबाल डालने चाहिएँ। उनके दस्त और गंदगी को जला डालना चाहिए। साधारण रोगी के बिछौने हर २४ घण्टे बाद धूप में पड़े रहने चाहिएँ। नीलाथोथा भी पानी में मिलाकर सफ़ाई के काम में लाया जा सकता है। ४ गिलास पानी में १ चम्मच नीलाथोथा काफ़ी है। जिस घर में बीमार रह चुका हो उसे लीप-पोत कर साफ़ कर देना चाहिए।

भोजन—बीमार के लिए ख़ास प्रकार का खाना बनाया जाता है।

१—थोड़ा कुटा हुआ चावल या जौ का दलिया बनाकर १० गुने पानी में पकाना चाहिए। फिर उसमें नमक या चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

२—बहुत कमज़ोर मरीज़ को ख़ासकर जिन्हें आँव-ख़ून के दस्त की बीमारी हो यह उत्तम है कि थोड़ी धान की खीलें गर्म-पानी मे भिगोकर मसल-छान कर मिश्री या नमक मिलाकर देना चाहिए।

३—मूंग, मसूर, अरहर की दाल का शोरबा बनाना हो तो दाल को १८ गुने पानी में सिझाना चाहिए। उसमें सैन्धा-नमक और ज़ीरा तथा हरा धनिया, पोदीना डाला जा सकता है। काली मिर्च इच्छा होने पर डाली जा सकती हैं।

४—पुराने बुखार के लिए दूध में बराबर पानी मिला २-३ साबुत

पीपल डालकर पकाने से जब पानी जलजाय तब दूध छान कर मिश्री, चीनी मिलाकर रोगी को देना बहुत लाभकारी है।

५—कमज़ोर रोगी को आटे की रोटी जो जल्द हज़म हो सके, बनाने की विधि यह है कि आटा गूंदकर एक घण्टा तक पानी में भिगो रखना—फिर खूब मसलकर गोला बनाना, फिर एक बरतन में पानी चूल्हे पर चढ़ाकर वह गोला १५–२० मिनिट उबालकर बाहर निकाल लेना, फिर उसकी रोटी बनाना। यह रोटी बहुत जल्द हज़म होती है।

६—सब्ज़ी-तरकारी—जैसे लौकी-घीया, तोरई, पालक, चौलाई आदि पतली रसदार बनाना चाहिए। ज्यादा मिर्च-मसाला न डालना चाहिए।

७—मुँह का स्वाद खराब होने पर पोदीना अदरख नीबू मिलाकर चटनी बनाई जा सकती है। या अनारदाने की चटनी भी फायदा कर सकती है। ताजे नीबू में नमक, काली-मिर्च मिलाकर गर्म करके चूसना फायदा करता है। मुनक्का बीज निकाल नमक-मिर्च मिला, सूई में छेद, गर्म करके खाये जा सकते हैं।

८—फलों में सेब, संतरा, अनार मीठा बेदाना, पपीता, अंगूर, मुनक्का, अंजीर, गन्ना आदि मौक़ा देखकर डाक्टर की सलाह से दिये जा सकते हैं।

: ८ :

फ़ायदेमन्द इलाज

कुछ इलाज ऐसे हैं जिनमें दवा की ज़रूरत नहीं पड़ती और उनसे बहुत-सी बीमारियाँ अच्छी हो जाती हैं। ये कुदरती इलाज के तरीक़े हैं। इनमें न कोई ख़तरा है और न ख़र्च।

सूरज की किरण

सूरज की किरणों से तन्दुरुस्ती का बड़ा गहरा सम्बन्ध है। सूरज की किरणें हमें ताक़त देती हैं। उनमें बीमारी के कीड़ों को मार डालने की अनोखी ताक़त होती है। अगर हम शरीर को ज़्यादा-से-ज़्यादा खुला हुआ सूरज की किरणों के सामने रखें तो हम तन्दुरुस्त और मज़बूत बने रहेंगे। जो हिस्सा सूरज की किरणों के सामने खुला रहता है उसमें फोड़-फुन्सी नहीं होता। तपेदिक़ के बीमार के लिए सूरज की रोशनी बहुत ज़रूरी है। हमेशा याद रखो कि बीमार को ऐसे कमरे में रक्खो जिसमें सूरज की रोशनी काफ़ी हो।

याद रक्खो कि अन्न और पानी के बिना तो हम कुछ दिन ज़िन्दा रह भी सकते हैं, पर हवा के बिना कुछ मिनटों में मर

जावेंगे। अक्सर लोग यह भूल करते हैं कि बीमार के कमरे में हवा नहीं जाने देते। यह बड़ी भूल की बात है। जबतक हमें साफ़ हवा साँस लेने को न मिलेगी हम कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते।

साफ़ हवा और पानी

इसी तरह पानी भी दुनिया में अमृत है। हमारे शरीर का जितना वज़न है उसका दो हिस्सा पानी है। तन्दुरुस्त आदमी को साढ़े तीन सेर पानी पीना चाहिए। बीमार आदमी को खूब पानी पीना चाहिए। बुखार के बीमार को खास तौर पर खूब पानी पीना चाहिए पर यह उबालकर ठण्डा कर लिया जाय। खूब पानी पीने से पेशाब और पसीना खूब आयेगा—बुखार हल्का हो जायगा।

ठण्डे और गरम पानी से सिकाई करने से चोट लगने या दर्द होने पर बहुत फ़ायदा होता है। गरम पानी के सेक से नसें ढीली पड़ जाती हैं और ठण्डे पानी के सेकने से सिकुड़ जाती हैं। इससे खून का दौरा ठीक हो जाता है।

सेकना

सेकने के लिए तीन फ़िट लम्बा और इतना ही चौड़ा कोई खद्दर का या कम्बल का टुकड़ा लेना चाहिए। सेकने के लिए आधी बाल्टी उबलता पानी चाहिए। इसे अंगीठी या चूल्हे पर रखकर गरम किया जाय। सेकने के लिए कपड़े के दो टुकड़े ही काफ़ी हैं। एक टुकड़ा मेज़ या चौकी पर फैला दो। दूसरे टुकड़े को तीन तह लम्बी करके उसके दोनों छोर पकड़कर उबलते पानी में डुबोदो ताकि वे खूब भीग जायँ, फिर उन दोनों छोरों को उल्टी ओर से जल्दी से मोड़ो और खींचो, इससे सब पानी निचुड़ जायगा और

हाथ भी न जलेंगे। अब इस कपड़े को फैले हुए कपड़े में लपेटकर जहाँ सेक करना हो वहाँ सेको। (देखो चित्र नं० १) ध्यान रखो कि चमड़ी जल न जांय। जितना ज्यादा पानी कपड़े में होगा उतना ही ज्यादा गरम मालूम होगा। रीढ़ पर, पेट पर, छाती पर या हाथ-पैरों के जोड़ों पर अक्सर सेकने की जरूरत पड़ जाती है। एक वार ५ मिनट तक सेककर कपड़ा फिर पानी में डाल दो और पाव घण्टे तक सेक रखो। तकलीफ़ ज्यादा हो तो आध घण्टे भी सेका जा सकता है। सेकने के बाद अङ्ग को गीला न रहने दो।

कमर के दर्द में तेल की मालिश करने और लेप करने की वनिस्वत सादा पानी से सेक करने से जल्द दर्द आराम हो जाता है, सूजन भी कम हो जाती है और खर्च भी कुछ नहीं होता। हर्ज भी कुछ नहीं। (देखो चित्र नं० २)

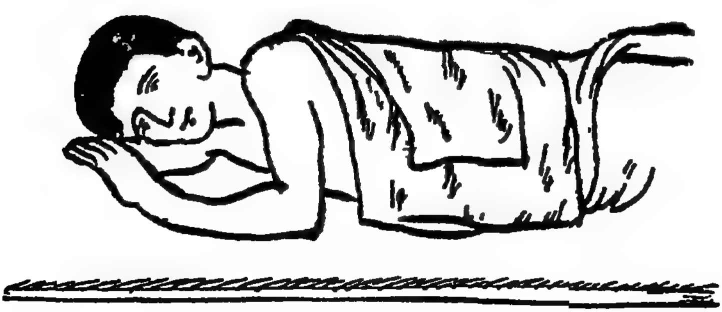
सिर दर्द होने पर या शुरू-शुरू बुखार में पेडू की सूजन या बवाई फट जाने पर पैरों को सेकने से बहुत फ़ायदा होता है। इसकी सीधी तरकीब है यह कि एक बड़ी बाल्टी में गर्म पानी भरकर पैर उसमें डालकर मूढ़े पर बैठ जाओ और यदि पसीना लाना हो तो कम्बल ओढ़ लो। (देखो चित्र नं० ३) यह काम बन्द मकान में करो। १५-२० मिनिट पैर पानी में रखो, बीच-बीच में गरम पानी पीओ। अगर पानी में एक चम्मच पिसी राई डाल दी जायगी तो सेक खूब तेज होगी। पेशाब बन्द हो जाने पर, पेडू की सूजन में, गर्भाशय की सूजन में, योनि या अण्डकोष



चित्र नं० १ सेंकने के लिए कपड़ा
गरम करने की विधि



चित्र नं० ३ पैर सेंकने की
विधि



चित्र नं० २ कमर सेंकने की विधि

की सूजन में, गरम पानी में बैठना बहुत फ़ायदेमन्द है। स्त्रियों को मासिक धर्म के समय जो कष्ट होता है उसमें भी इससे बहुत फ़ायदा होता है। कूल्हे का दर्द और रुक-रुककर मासिक-धर्म होने में भी यह इलाज मुफ़ीद है। इसकी तरकीब यह है कि एक चौड़ी परात चौकी पर रखकर उसमें गरम पानी भर दो और रोगी को उसमें बैठा दो। पैरों को दूसरी बाल्टी में गरम पानी भरकर डलवा दो। १०-१५ मिनट यह सेक करना चाहिए। बदन पर पसीना लाना हो तो कम्बल उढ़ाया जा सकता है। सिर पर गीला अँगोछा लपेट लेना चाहिए। (देखो चित्र नं० ४)

गरम पानी की भांति ठण्डे पानी में भी इसी तरह बैठा जा सकता है। पेशाब की जलन या स्त्रियों के रक्तस्राव में इससे फ़ायदा होता है। पास में तालाब या नदी होने पर भी यह काम किया जा सकता है। गरम पानी में बैठने के बाद जो अङ्ग गरम पानी में डूबे थे पहले उन्हें ठण्डे पानी से भीगे मोटे अँगोछे से और फिर सूखे अँगोछे से रगड़-रगड़कर पोंछ देना चाहिए।

यह यन्त्र बाज़ार में मिलता है। इसे एनीमा कहते हैं। यह बहुत काम की चीज़ है। हर गाँव में एक होना चाहिए।

पिचकारी

स्त्रियों की योनि में खाज, ज़ख्म हों, सफ़ेदे की बीमारी हो या माहवारी ठीक न हो या बच्चा पैदा होने के बाद सफ़ाई न हुई हो तो यह पिचकारी स्त्रियों की योनि में देना चाहिए। इसकी सीधी रीति यह है कि रोगी को

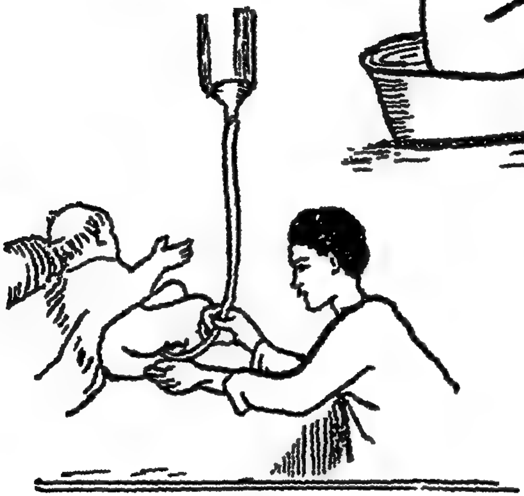
चारपाई, चटाई या तख्त पर चित्त लिटाओ। साधारण सफ़ाई के लिए मामूली गरम पानी ही काफ़ी है। पर पेड़ू में दर्द हो तो पानी ज़रा तेज़ कर लेना चाहिए। बीमार से गज़-भर ऊँचाई पर दीवार में कील ठोककर बरतन को टाँग दो और नली को घी से चिकना करके योनि में डाल दो—पानी आने दो। मासिक-धर्म रुक-रुक कर आता हो तो दो-तीन बार दिन-भर में करना चाहिए। सफ़ेदी की बीमारी में ज़रा-सी गुलाबी फटकरी पानी में मिलाकर पिच-कारी देनी चाहिए।

कोठा साफ़ करने के लिए यही पिचकारी गुदा में लगाई जा सकती है। इसके लिए रोगी को दाहिनी करवट लिटाओ, दाहिना पैर सिकोड़ दो, बाँया फैला दो और धीरे से नली गुदा में ज़रा सीधी लगाकर प्रवेश कर दो। इस काम के लिए दो या डेढ़ सेर पानी होना चाहिए। सादा पानी से भी काम चल सकता है। पर पेट में भारी दर्द हो, पेट सख्त हो, शुद्दे पड़ गये हों तो पानी में एक चम्मच नमक और ज़रा-सा साबुन नहाने का घोल दो। योनी और गुदा के काम की अलग-अलग नालियाँ बाज़ार में अंग्रेज़ी दवावालों के यहाँ मिलती हैं। इसे २। इञ्च गुदा में भीतर जाने दो। पिचकारी देने पर जब थोड़ा पानी रह जाय तब नली निकाल लो—टट्टी जाने की इच्छा को ज़रा देर रोको और रोगी के पेट को हाथ से दबाओ। बच्चों को भी इससे लाभ होगा, पर नली छोटी होनी चाहिए। (देखो चित्र नं० ५)

साफ़ बोतल में गरम पानी भरकर खूब कसकर डांट दो और

चित्र नं० ४ कूल्हे के दर्द में सेंकने की विधि





चित्र नं० ५ एनीमा देने की विधि

चित्र नं० ६ खून निकलने पर घाव वाला अङ्ग हृदय से ऊपर रहना चाहिए। इससे घाव से खून कम बहेगा।



उसे भीगे अंगोछे में लपेटकर सेंक करने के काम में ला सकते हो, दांत का दर्द या कमर का दर्द इससे जल्द आराम होता है। बदन में गर्मी बनाए रखने के लिए जांघ में, बगलों में, पैर की पिंडलियों और टखनों के नीचे सूखे तौलिये में लपेट कर बोतलें रखने से देर तक बदन में गर्मी क़ायम रखी जा सकती है।

गर्म बोतल

एक साफ़ मोटे खद्दर के टुकड़े को लेकर ठण्डे पानी में भिगोओ। और बिना निचोड़े हवा में फैलाकर २-४ झटके दो और हिलाओ इससे कपड़ा बिल्कुल ठण्डा हो जायगा। उसकी गद्दी बनाकर सिर पर रखने से बुख़ार की गर्मी कम होती है, पेड़ू पर रखने से पेशाब उतरता है। इसमें सिर पर रखने के लिए थोड़ा सिर्का और पेड़ू पर रखने के लिए शोरा भी मिलाया जा सकता है।

ठण्डी गद्दी

बीमार को जब हम नहला नहीं सकते तो स्पंज करके उसके बदन को साफ़ करना चाहिए। इस काम में दो अंगोछे होने चाहिएँ। पहले भीगे अंगोछे को निचोड़कर उससे एक-एक अङ्ग साफ़ करना, पीछे सूखे से पोंछते जाना चाहिए। बुख़ार उतारने में भी स्पंज बहुत मदद देता है।

स्पंज

: ६ :

बुख़ार और उसका इलाज

बुख़ार की बीमारी सब जीव जन्तुओं को जन्मते और मरते समय जरूर होती है। सब बीमारियों में बुख़ार ख़ास है। बुख़ार कई क़िस्म के होते हैं। यहाँ हम थोड़े में ख़ास-ख़ास बुख़ारों का वर्णन करेंगे।

सब क़िस्म के बुख़ारों में शुरू में ये लक्षण होते हैं। मुँह का स्वाद ख़राब हो जाना, शरीर का भारीपन, खाने-पीने में अरुचि, आँखों में बेचैनी, नींद ज़्यादा आना, हाथ-पैरों का टूटना, जम्हाई आना, बदन काँपना, सर्दी लगना, थकान बढ़ना, रौंगटे खड़े होना, और आलस।

पीछे जब वायु का जोर हुआ तो जम्हाई आती है, पित्त का जोर होने पर अरुचि हो जाती है। सब क़िस्म के बुख़ारों में चमड़ी खूब गर्म हो जाती है।

थर्मामीटर बुख़ार देखने की एक काँच की नली होती है। इसमें

भीतर पारा भरा रहता है और नलीपर नम्बर लिखे रहते हैं। इसके नीचे के हिस्से को जिसमें पारा भरा रहता है बग़ल में दबाकर रखना चाहिए। पहले वहाँ का पसीना पोंछ लेना चाहिए। बग़ल में नली इस तरह रखनी चाहिए कि पारे का हिस्सा बाहर न रह जाय। बदन की गर्मी से पारा ऊपर उठेगा। ऊपरी हिस्से में निशान और नम्बर लिखे रहते हैं। पारा जहाँतक उठे उसी हिसाब से बुख़ार जानना चाहिए। अक्सर बाँई बग़ल में नली लगाई जाती है पर मुँह में भी लगाते हैं। मुँह में जीभ के नीचे नली लगाना चाहिए। छोटे बच्चों के गुदा में लगाना चाहिए। बुख़ार को देखने का सबसे अच्छा समय सुबह-शाम है। लेकिन ज्यादा बीमारी हो तो १-१ या २-२ घण्टे में भी देखा जा सकता है।

थर्मामीटर



(तन्दुरुस्त आदमी के शरीर की गर्मी ९८॥ डिगरी होती है) २५ वर्ष से कम उम्र के आदमी की कुछ ज्यादा होती है। कसरत करने, दौड़ने, धूप में रहने तथा भोजन करने से कुछ बढ़ जाती है और दिन में सोने, थकने आदि से कम हो जाती है। (मामूली बुख़ार में १०१॥ डिग्री गर्मी हो तो फ़िक्र की बात नहीं है। १०४ डिग्री तक होने से बुख़ार तेज गिना जाता है, १०६॥ होने से ख़तरा और १०८॥ होने से मृत्यु होती

है। पर कुछ बुखार जैसे निमोनिया में या सन्निपात में या दाह-ज्वर में १०६ या १०७ डिग्री बुखार कुछ देर को होजाता है। पर १०१ और १०५ डिग्री के भीतर बुखार ठहर जाय तो वह खतरनाक बात है। पुराने बुखारों में रात को ज्वर कम होजाता है।

कुछ क़िस्म के बुखार शोक, आनन्द, जागने, थकने, भीगने, जुकाम, नज़ले आदि से पैदा होजाते हैं। इन में पूरा आराम करना चाहिए। और उनके कारणों को दूर करना चाहिए।

वात के बुखार में कांपना, कभी सर्दी कभी गर्मी लगना, होठ और गला सूखना, नींद न आना, छींक न आना, क़ब्ज़ होना आदि लक्षण होते हैं।

पित्त के बुखार में तेज़ बुखार, पतला दस्त, नींद कम, उल्टी, पसीना, मुँह का स्वाद कड़ुआ, जलन होना, प्यास ज्यादा, गला, होंठ और नाक का पक जाना आदि लक्षण होते हैं।

कफ़ के बुख़ार में मन्दा बुख़ार, आलस, मुँह का स्वाद मीठा, भूख नहीं, जी मिचलाना, नींद ज्यादा, जुकाम आदि लक्षण होते हैं।

१—करंजुआ के बीज की मींग १ पाव लेकर उसमें १ छटाँक काली मिर्च मिलाकर चने-सी गोली पानी में बनाकर ताज़े पानी के साथ काम मे लेने से सब प्रकार के बुख़ार को फ़ायदा करती है।

२—गिलोय, सोंठ और पीपलामूल एक-एक पैसा-भर का काढ़ा सुबह-शाम पीने से वायु का और कफ़ का बुख़ार आराम होता है।

३—गिलोय, धनिया, नीम की छाल, लाल चन्दन, कमलगट्टे की मींग, हरेक ५-५ माशा कूट-छानकर २ पाव जल में औंटाये, आध पाव रहे तो ६ माशा शहद मिलाकर पीये। सब प्रकार के गर्मी के बुख़ार को फ़ायदा करता है।

सन्निपात के बुखार में, जिसमें रोगी बेहोश होजाता है, बकवाद करता है या उठ-उठकर भागता है, जीभ जली हुई के जैसी होजाती है, बदन में लाल या काले चकत्ते पड़ जाते हैं, सिर में सूजन आजाती है। ऐसे रोगी का इलाज बहुत होशियार डाक्टर-वैद्य से कराना चाहिए। नीचे लिखा काढ़ा इसमें बहुत फ़ायदा करेगा—

१—कटेहली, सोंठ, गिलोय और कूट इनको ६-६ माशा लेकर १ पाव पानी में पकावे। १ छटाँक रहने पर छानकर दो या तीन बार पीओ।

२—काला जीरा, कूट, अरण्ड की जड़, बड़ा गूलर, सोंठ, गिलोय, दशमूल, कपूर, काकड़ासीं, जवासा और बिसखपरा सब ५-५ माशा डेढ़ पाव गाय के पेशाब में पकाकर १ छटाँक रहने पर छानकर पीने से सन्निपात में बेहोश पड़ा बीमार भी अच्छा होगा।

नाड़ी कमज़ोर होना

सन्निपात के बुख़ार में जब हालत बहुत खराब होजाय और नाड़ी कमज़ोर हो जाय, बदन ठण्डा हो जाय तो कस्तूरी और कपूर १-१ रत्ती मिलाकर पान के रस में देना और हाथ-पैरों में गरम बोतल रखना।

निमोनिया में दोनों फेफड़े सूज जाते हैं। खाँसी होती है, तम्बाकू रङ्ग का मटमैला चिकना कफ बड़ी तकलीफ़ से निकलता

है। छाती के छूने में दर्द होता है। यह रोग बड़ी मेहनत से आराम होता है। अतः अच्छे डाक्टर-वैद्य से इलाज कराना चाहिए।

निमोनिया

कभी-कभी खून भी निकलता है। सातवें दिन पेशाब और पसीना ज्यादा आता है। नब्ज़ की चाल १ मिनट में १२० तक होजाती है, ज्वर १०४ डिग्री का होता है। नींद नहीं आती, साँस कष्ट से लिया जाता है। कभी-कभी मुँह पर फुन्सी होजाती है। कभी-कभी फेफड़ा सड़ जाता है और सड़े हुए दूध की मलाई की भांति बदबूदार बलग़म निकलता है। बूढ़े और बालक को बहुत मुश्किल से आराम होता है।

कभी-कभी इसमें बेहोशी और सरसाम भी होजाता है। इस के लिए अगर डाक्टर का बन्दोबस्त न हो तो दशमूल के काढ़े में पीपल का चूर्ण बुरकी डालकर दिन-रात में ३-४ बार पीना चाहिए। बाजरा और नमक की पोटली से सेकना चाहिए। गरम पानी पीने को दो। कफ़ निकलने में कष्ट हो तो अदरक का रस नमक मिला, गरम-गरम मुँह में भरकर थूकना चाहिए।

पुराना बुख़ार—१० दिन बीतने पर बुख़ार पुराना हो जाता है। इसके लिए यह काढ़ा बहुत अच्छा है—

गिलोय, नीम की छाल, लाल चन्दन, पद्माख, मुलहठी, बुरकी, मोथा और बड़ी हरड़। ५-५ माशे का काढ़ा शहद मिला-कर पीना चाहिए।

ज्वर में प्यास—ज्यादा हो तो पके हुए पानी में सौंफ की पोटली बनाकर चूसने को दो।

ज्वरदाह—हो तो गीले कपड़े से शरीर को स्पंज करो। हाथ-पैरों के तलुओं पर काँसे के बरतन घिसो।

ज्वर में पसीना ज्यादा हो—तो गरम-गरम भुने चने छिलका उतारकर पोटली बनाकर पसीने की जगह फेरो। पेट्रोल या तारपीन का तेल मलो।

ज्वर में उल्टी होने पर—खस, चन्दन घिसकर मिश्री मिलाकर पिलाओ।

ज्वर में कब्ज़ होने पर—२॥ तोला अरण्डी का तेल गर्म दूध या पानी में पिलाओ।

ज्वर में पेशाब रुक जाय तो—२ रत्ती से ६ रत्ती तक शोरा ठण्डे पानी में मिलाकर दो-दो घण्टे में दो।

ज्वर में हिचकी हो—तो राई का चूर्ण ६ माशा आध-सेर पानी में मिलाकर थोड़ी देर रखदो, वही पानी निथार कर रोगी को पिलाओ।

ज्वर में श्वास हो तो—मोर का पंख जलाकर शहद में चटाओ।

ज्वर में खाँसी हो तो—बहेड़ा घी चुपड़ भूभल में दबा दो और मुँह में रखकर रस चूसने दो।

ज्वर में अरुचि हो तो—सैन्धा-नमक और अदरक का रस मुँह में रखकर कुल्ले करादो।

ज्वर आराम होने पर—खान-पान आदि का ऐसा बन्दोबस्त रखो कि कब्ज न रहे और बदहज्मी न हो। ज्यादा मिहनत भी न करो। वरना दुबारा बुखार आना बहुत बुरा है।

मलेरिया, मोतीझरा, चेचक तथा छूत के बुख़ारों का वर्णन हमने अन्यत्र किया है।

नीचे बुख़ार के कुछ आजमूदा नुसखे लिखे जाते हैं। जिनसे सब प्रकार के बुख़ार आराम होते हैं।

१—नीलोफ़र ६ माशा, ख़ूबकलाँ ४॥ माशा दोनों को डेढ़ पाव पानी में ओंटाओ, आधपाव रहे तो छानकर थोड़ी मिश्री डालकर पियो।

२—सफ़ेद कत्था ४ भाग, कपूर १ भाग, पानी में जङ्गली बेर के समान गोली बनाकर सेवन करने से गर्मी का ज्वर दूर होता है।

३—सफ़ेद कत्था १ माशा, संखिया १ रत्ती, पीस मोठ के बराबर गोली बनावे। जाड़ा चढ़ने से पहले १ गोली खाय। जाड़े बुख़ार की बढ़िया दवा है।

४—हरताल तबक़ी, फटकरी प्रत्येक १ तोला २॥ माशा ग्वारपाठा के रस में नीम के सोटे से घोंटे जिसमें पैसा जड़ा हो। १६ पहर घोटकर टिकिया बनावे और छाया में सुखाकर मिट्टी के वर्तन में ऊपर नीचे पीपल की राख भरकर कपरोटी कर गढ़ा खोद जङ्गली उपलों की आँच दे। ठण्डा होने पर निकाले, एक चावल ख़ुराक है। भोजन दूध चावल दे। एक दिन में कफ़ और पित्त के ज्वर को आराम करेगा।

५—हींग और नमक दो माशे सेर भर जल में ओंटावे जब ६ माशा रहजाय पीवे, चौथैया जाय।

६—नोसादर ३ रत्ती कालीमिर्च दो नग बारी के दिन कूटकर खाने से बारी रुक जाती है।

: १० :

कीड़ों की बीमारियां

कुछ बीमारियाँ कीड़ों से होती हैं। ये कीड़े बहुत छोटे होते हैं और आँख से नहीं देखे जा सकते। ये बहुत भयानक होते हैं और जो बीमारियाँ इनसे होती हैं वे भी भयानक होती हैं। १०० में ६० मौत इन्हीं बीमारियों से होती हैं जो कीड़ों से पैदा होती हैं। ये कीड़े इतने बढ़ते हैं कि एक रात-दिन में एक २५ करोड़ होजाते हैं। सील, अन्धेरा, सड़ा-गला, साग-पात और गढ़ों का गन्दा पानी इन कीड़ों की जन्मभूमि है। ये हैज़ा, चेचक, मोतीझरा, लाल बुख़ार, तपेदिक़, डिपथिरिया, ताऊन, गर्मी, मोसमी बुख़ार, आदि रोगों को पैदा करते हैं। इसीसे ये बीमारियाँ छूत की कहलाती हैं। क्योंकि यह उड़कर दूसरों को लगती हैं। इसलिए सब लोगों को दो बातों में होशियार रहना चाहिए। एक तो यह कि जब ऐसी बीमारियाँ फैली हों तो अपना बचाव करें; दूसरे जब ऐसे बीमार की टहल करनी पड़े तो अपनी हिफ़ाज़त रखे। याद रखने की बात है कि यह कीड़े ४ ढंग से शरीर में घुसते हैं। या तो खाने-

पीने की चीज़ों के साथ मुँह के रास्ते, या नाक के रास्ते सांस के साथ हवा में, या कहींसे चमड़ी कट गई हो तो उस रास्ते से। अथवा खटमल, पिस्सू, जूं, या मच्छर के काटने से जिनके भीतर पहले ही से ये कीड़े होते हैं। इनसे बचने की रीति यह है कि ऐसे रोगियों के कपड़े-लत्ते, बरतन, खाना अलग रखा जाय, और अपने काम में न लिया जाय। रोगी को भी अलग कमरे में रखा जाय, उसके कपड़े, बरतन काम में लाने से पहले गर्म पानी में खूब उबाल लेने चाहिएं और उसका दस्त, पेशाब, थूक वगैरा उठाकर अपने हाथ भी अच्छी तरह साफ़ कर लेने चाहिएं। जहाँ ऐसी बीमारी फैली हो वहाँ से कहीं चला जाना चाहिए और यदि रहना पड़े तो हरी साग-सब्जी और फल खाने छोड़ देना चाहिएं। पानी उबाल कर पीना चाहिए। अपने शरीर को जरक लगने से रोकना चाहिए और मक्खी, मच्छर, पिस्सू, आदि के काटने से बचाना चाहिए।

तपेदिक़

तपेदिक़ बहुत ख़राब बीमारी है। इसे क्षय रोग कहते हैं। बहुत होशियारी से इसका जल्द इलाज करने से यह आराम हो सकती है। जिनकी पतली चपटी छातियाँ होती हैं और कन्धे झुके हुए रहते हैं उन्हें इस बीमारी के लगने का डर रहता है। इस बीमार का शुरू में वजन कम होता जाता है। जुकाम-सा मालूम देता है, सूखी खाँसी का धसका चलता रहता है। वे लोग जल्दी थक जाते हैं। कुछ हफ्ते बाद ही उन्हें शाम को हल्का बुखार रहने लगता है। और सुबह-शाम ठसके की खाँसी आती है। कुछ दिन बाद रात को पसीना आने लगता है।

कभी-कभी छाती में दर्द होता है और थूक में लाल रक्त मिला आता है। भूख मर जाती है और रोगी चिड़चिड़ा और निराश हो जाता है। इसकी खखार में रोग के कीड़े होते हैं। इसलिए उसे होशियारी से थूकना चाहिए। अगर वह मरीज़ लापरवाही से इधर-उधर थूक देगा,तो वह थूक धूल में मिलकर सूख जायगा और इधर-उधर उड़कर सांस के साथ मुँह में चला जायगा और बीमारी पैदा करेगा। सबसे अच्छी बात तो यह है कि बीमारी शुरू होते ही उसका इलाज अच्छे डाक्टर या वैद्य से कराओ। हरेक बड़े शहर में इस बीमारी के ख़ास शफ़ाखाने बन गये हैं। जिनमें ऐसे बीमारों को दवा दी जाती है।

तपेदिक़ कई तरह की होती है। छाती की तपेदिक़ में खाँसी मुख्य बात है। कण्ठमाल भी तपेदिक़ ही की बीमारी है। इसमें स्वर रूखा होजाता है और निगलने में तक़लीफ़ होती है। हड्डियों में तपेदिक़ होने से टाँग छोटी पड़ जाती हैं क्योंकि यह ज़्यादातर कूल्हे के जोड़ पर होता है। रीढ़ की हड्डी पर होने से कूबड़ निकल आता है। बच्चों को जब कण्ठमाल निकलती है वह पीला और दुर्बल हो जाता है, आँख दुखती हैं और कान बहने लगता है। गले पर और आगे-पीछे गिल्टियाँ निकल आती हैं।

सब क़िस्म के तपेदिक़ का बढ़िया इलाज यह है कि रोगी ख़ूब आराम करे, फ़िक्र और मिहनत से बचे, हल्का और पुष्टिकारक खाना खाय, और बदन की ताक़त बढ़े ऐसा उपाय करे। हर-वक्त ताज़ी हवा में रहे, धूप, धूल, भीड़ और बन्द जगह में न रहे।

दिन में पेड़ के नीचे चारपाई पर पड़े रहना अच्छा है। उसे दूध, मलाई, चावल, गेहूँ की रोटी, मक्खन, अंगूर, दाख, हरी तरकारी और ताज़े फल दे सकते हैं। पर हाज़मे का ख़याल रखकर। अगर आदत हो, अण्डे और मांस का रस भी दिया जा सकता है। मछली का तेल (Cod Liver Oil) जो सब अँग्रेजी दवा बेचने वालों के यहाँ मिलता है तपेदिक़ की अच्छी दवा है, पर यह दवा नहीं, ख़ुराक है। सुबह सबसे पहले एक ग्लास गर्म दूध बकरी या गाय का पीना बहुत अच्छा है। इससे खाँसी कम उठेगी। मरीज़ को रोज़ टट्टी जाना ज़रूरी है। अगर बुखार तेज़ हो तो ठण्डे पानी से स्पंज करना चाहिए। अगर मुँह से ख़ून आवे तो उसे बिल्कुल विस्तर पर लेटे रहना चाहिए। अगर ज्यादा ख़ून थूके तो ठण्डे पानी में साफ़ कपड़े के टुकड़े भिगोकर छाती पर रखना चाहिए। आराम होने पर भी ऐसे रोगी को बहुत एहतियात से रहना चाहिए, जिससे बीमारी पीछे न लग जाय। तपेदिक़ के मरीज़ को ब्रह्मचर्य से रहना ज़रूरी है।

१—नर्म गेरू घी में भूनलो। इसे २१ बार आँवले के ताज़े रस में घोटो। एक छटाँक गेरू में एक बार में एक छंटाक रस डालो, बिल्कुल सूख जाने पर दुबारा डालो। २१ बार घुट जाने पर सुखाकर शीशी में भरलो। ख़ुराक ४ रत्ती से एक माशा तक की है। सुबह-शाम शहद में चटाओ। सब क़िस्म के तपेदिक़ को फ़ायदा करेगी।

२—केकड़ा नाम का एक जानवर पानी में मकड़ी की शकल का

होता है। वह सूखा हुआ बड़े-बड़े पंसारी की दुकान पर भी मिलता है। उसे कुल्हिया में जलालो और उसीकी राख ६ तोला, सेलखड़ी, सफ़ेद कत्था, कतीरा, बबूल का गोंद, पोस्त के दाने, गेरू सब १-१ तोला लो। ६-६ माशा अफीम और कपूर मिलाओ। कूट-पीट कर बेर-सी गोली बनाओ। हर वक़्त मुँह में रखकर चूसने को दो। इससे ख़ून थूकने में आराम मिलेगा।

३—अडूसे का ताजा पत्तों का रस निकाल कर २ तोला ६ माशा शहद मिलाकर सुबह शाम पीने को दो।

४—कण्ठमाल में मुर्दे की जली हुई हड्डी चिता से लाकर अण्डे की जर्दी या सिर्के में पत्थर पर घिसकर लेप करो फ़ायदा करेगा। साथ में बकरी के कन्धे की हड्डी कुल्हिया में जलाकर १५ दिन खाय। ख़ुराक चवन्नी भर पानी के साथ।

५—गाय के खुर और सींग मीठे तेल में जलाकर तेल छान कर रखले। उसका कण्ठमाल की गांठों पर लेप करे।

(६—सीतोपलादि चूर्ण और च्यवनप्राश तपेदिक़ की बहुत अच्छी दवा है।)

हैज़ा

हैज़े का हमला अक्सर रात को होता है। घोड़े के पेशाब के समान दस्त आने लगते हैं, पेट में ऐंठन होती है, साथ ही क़ै होती है। क़ै में पहले ख़ुराक निकलती है और पीछे दस्त-जैसी चीज़ क़ै में भी निकलने लगती है। प्यास बहुत लगती है, टाँगें, बाँह और पीठ ऐंठने लगती हैं। कुछ देर बाद आँखें भीतर धसने लगती हैं और नीचे काले गढ़े

पड़ जाते हैं। नाक नोकीली होजाती है। गालों में गढ़े पड़ जाते हैं, ओठ नीले और दाँत काले होजाते हैं, शरीर ठण्डा हो जाता है। चमड़ी गीली और चिपचिपी हो जाती है। हाथों और उँगलियों की चमड़ी खुरदरी होजाती है। साँस ठण्डा आता है और पेशाब बहुत कम होजाता है। कभी-कभी कुछ ही घण्टों में रोगी मर जाता है और कभी-कभी दो-तीन दिन जीता है। रोगी के दस्त-क़ै में रोग के अनगिनत कीड़े रहते हैं। इसलिए उसे होशियारी से फ़ौरन जला दिया जाय, वरना इधर-उधर डाल देने से बीमारी फैलने का भारी अन्देशा है। रोगी की सेवा करनेवाले की जान भी ख़तरे में समझनी चाहिए। इसलिए उसे बड़ी होशियारी से अपने हाथ साफ़ करने चाहिएँ। बच्चों को अक्सर हैज़ा ज़्यादा ख़तरनाक नहीं होता।

इस बीमारी का इलाज जल्द ही कर देना चाहिए। रोग शुरू होते ही पास के अच्छे चिकित्सक को बुलाओ। मरीज़ को चारपाई पर लिटा दो। लेटे-लेटे ही दस्त कराओ। बार-बार नींबू का रस मिलाया हुआ पानी पिलाओ। खट्टी और बासी छाछ धूप में रखकर वह पीने को दो। खाना शुरू में १२ घण्टे तक कुछ मत दो। पेट पर सेक करो। बीमार को गरम रखो, गरम पानी की बोतलें बग़ल और जाँघों में रखो, कम्बल लपेट दो, २ सेर गरम पानी में एक चम्मच नमक डालकर गुदा में पिचकारी दो। यह काम दिन में ३ बार करो। गुलाबी दवा (पोटासियम परमेंग्नेट) भी पिचकारी की दवा में मिला दो। पीने के पानी में भी घोल दो। एक

गिलास पानी में एक रत्ती दवा काफ़ी है। यह दवा अंग्रेजी दवा-खानों में मिल जाती है। दस्त बन्द हो जायँ तो चावल का माण्ड खाने को दो। पर नमक, पानी की पिचकारी और नीबू का रस मिला पानी बराबर देते रहो। पीठ के नीचे सेक भी करो। खबरदार रहो, मामूली दस्त बन्द करने की दवा न दो।

१—आक की जड़ और अदरक बराबर लेकर घोटकर काली मिर्च के बराबर गोली बना लो। हर २ घण्टे पर एक गोली पानी से दो। रोग कम होने पर देर में दो।

बीमार के अच्छा होने पर उस कोठरी को चूने से पुतवा दो। बरतन आग में तपा डालो और बिस्तरा जला दो। वरना ज़रा-सी भूल में सारे गांव में हैज़ा फैलने का डर है। हैज़े के दिनों में कच्चे फल, तरकारी, खीरे, खरबूज़े आदि न खाये जायँ, पानी पका लिया जाय और भूखा न रहा जाय, न ठण्डा-बासी खाया जाय।

ताऊन की बीमारी चूहों से फैलती है। पहले चूहों को यह बीमारी होती है। ऐसे चूहों के शरीर पर अनगिनत पिस्सू लिपटे रहते हैं जिनके पेट में ताऊन के कीड़े रहते हैं।

ताऊन

जब चूहे को ताऊन की बीमारी होती है, तब वह बौखलाया हुआ आँगन में चक्कर खाता है और थोड़ी देर में मर जाता है। मुनासिब है कि यह हालत देखते ही घर खाली कर देना चाहिए या उसे फिनाइल से धुलवाना चाहिए। फिनाइल का टीन बाज़ार में खूब सस्ता मिलता है। आमतौर पर यह बीमारी

३ क़िस्म की होती है। एक गांठवाली, दूसरी बिना गाँठ की; इसमें उल्टी या दस्त के रास्ते ख़ून आता है; तीसरी वह जिसमें फेफड़े सूजकर निमोनिआ होजाता है। इनमें सबसे ख़राब वह है जिस में गाँठ नहीं निकलती। गाँठवाला वह मरीज़ भी जिसकी बग़ल में गाँठ हो, ज़्यादा ख़तरनाक है। तीसरी क़िस्म की ताऊन अकसर आराम हो जाती है। गाँठ पककर फूट जाना आराम होने की निशानी है। बदन पर ख़ून के चित्ते या ददोरे पड़ जाना बहुत ख़राब हैं। मुँह, नाक, दस्त और पेशाब के रास्ते ख़ून गिरना भी इसी तरह ख़तरनाक है। गाँठ का बैठ जाना भी बुरा चिन्ह है। ताऊन का बीमार कुछ घण्टों से लेकर एक महीने तक ज़िन्दा रह सकता है। कभी-कभी चौबीस घण्टे के अन्दर, कभी दूसरे या तीसरे दिन, और कभी-कभी पाँचवे-छठे और सातवें दिन मरीज़ मर जाता है। बीमारी ज्यों-ज्यों पुरानी होती है बीमार के बचने की आशा होती जाती है।

पेट में जो केंचुए पड़ जाते हैं, वे लम्बे और गोल होते हैं, इनका छोर नुकीला होता है। ये ४ से ६ इञ्च तक लम्बे होते हैं।

केंचुए

ये छोटी आंतों में होते हैं; पर मेदे में भी जा सकते हैं। कभी-कभी जब उल्टी होती है वे गले तक चढ़ आते हैं। श्वास-नाली में चले आने से बालक का दम घुटकर मर जाने का बड़ा अन्देशा रहता है। जब बालक के पेट में केंचुए हो जाते हैं तो उसकी भूख बन्द हो जाती है और उसका जी मिचलाने लगता है, कभी-कभी पेट में दर्द भी होने

लगता है। बालक नाक मलता है और दांत कट-कटाता है।

जब यह मालूम होजाय कि किसी बालक के पेट में केंचुए हैं तो दोपहर को उसे एरण्डी का तेल पिलादो, उसी दिन शाम को आधा ग्रेन सेन्टोनीन थोड़ी चीनी मिलाकर पिलादो। दूसरे दिन सुबह और फिर शाम को भी आधा-आधा ग्रेन सेन्टोनीन दो। इसके दो घण्टे बाद एरण्डी का तेल पिलाओ। इन दो दिनों में उसे कुछ तरकारी खाने को मत दो, सिर्फ चावल का माण्ड दो। सेन्टोनीन अँग्रेजी दवा है, वह बाल-बच्चे दारों को अपने घर में हरवक्त बनाए रखनी चाहिए। बच्चों के पेट में एकाध केंचुए होना हर हालत में मुमकिन है, ऐसी हालत में साल में एक बार सेन्टोनीन दे देना ही अच्छा है। क्योंकि ज्यादा केंचुए होने से तो पता चल जाता है पर थोड़े केंचुए होने से न उल्टी होती है न दस्त होते हैं,। ये केंचुए चुपचाप खुराक के रस को चूसते रहते हैं जिससे बालक की बढ़ती रुक जाती है। परन्तु याद रखो कि सेन्टोनीन जहर है, उसे ज्यादा मत दो, उसके देने से पेशाब पीला होजाता है और पीला ही दीखने लगता है, पर इससे डरने की बात नहीं, एक-दो दिन में यह बात जाती रहती है।

पेट के केंचुए पेट में नहीं पैदा होते, खुराक और पानी के साथ इनके अण्डे पेट में जाते हैं। आँतों के ये कीड़े अनगिनत अण्डे देते हैं, और ये अण्डे दस्त के रास्ते बाहर निकलते हैं, और जमीन में, नदी या तालाब के पानी में, या बगीचों की हरियाली में अपनी जगह बना लेते हैं। इनसे बचने के लिए यह बहुत

ज़रूरी है कि उबाला हुआ पानी काम में लाया जाय। सड़ी तरकारी जो बाज़ार से मोल ली जाय उसे पकाकर खाया जाय, फलों को खाने से पहले गर्म पानी में धोकर छील लेना चाहिए। बच्चों को मुँह में उँगली नहीं डालने देनी चाहिए; न अण्ट-सण्ट चीज़ों को मुँह में रखने की आदत पड़ने देनी चाहिए। इस क़िस्म के कीड़ों के अण्डे कुत्तों और बिल्लियों की आँतों में भी होते हैं, जब वे बालक के हाथों को चाटते हैं तो ये कीड़े उनके हाथ में लग जाते हैं, फिर बालक उँगलियों को मुँह में डालकर या उन्हीं हाथों से खाना खाकर उन कीड़ों को मुँह में डाल लेता है।

दस आदमियों में से चार को कद्दूदाने की बीमारी होती है। जिनके पेट में ये कीड़े होते हैं वे बहुत सुस्त और ढीले-ढाले रहते हैं।

कद्दूदाने

कद्दूदाना एक सफ़ेद गोलाकार लम्बा और बारीक कीड़ा है। वह तिहाई इञ्च से आध इञ्च तक लम्बा और सीने के धागे के जैसा मोटा होता है। अगर सीने के मामूली धागे को आध इञ्च के छोटे-छोटे टुकड़ों में काट डाला जावे तो वे कद्दूदाने के जैसे दीख पड़ेंगे। ये छोटे कीड़े बच्चों और बड़ों दोनों के जिस्म में घुस जाते हैं। कभी-कभी वे गिनती में बहुत कम, यानी १०-२० ही होते हैं, पर कभी-कभी उनकी गिनती हज़ारों तक पहुँच जाती है। वे कीड़े आँत की भीतरी परत में चिपक जाते हैं और ख़ून को चूसने लगते हैं। वे सिर्फ़ ख़ून ही को नहीं चूसते वहाँ घाव भी बना देते हैं जिनसे ख़ून रिस्ता रहता है। इस तरह लगातार ख़ून रिसने रहने से और इस ज़हर से जो

इन कीड़ों से पैदा होता है आदमी दुबला और पील़ा पड़ जाता है, ताक़त कम हो जाती है और तपेदिक़ होने का ख़तरा हो जाता है। बच्चे, जिनके पेट में कद्‌दूदाने होते हैं, छोटे ही रहते हैं और उनकी बढ़वार रुक जाती है, वे १८ बीस वर्ष की उम्र में १०-१२ वर्ष के बालक से लगते हैं।

अगर तुम यह देखो कि किसी बालक की चमड़ी पीली पड़ गई है, वह सुस्त होगया है और उसे चूना या मिट्टी खाने की इच्छा होती है तो जान लो कि इसके पेट में कद्‌दूदाने की बीमारी है। पाँव के तलुए और अँगूठों के बीच में खुजली चलने से यह समझना चाहिए कि कद्‌दूदाने पैर की चमड़ी के ज़रिये शरीर में घुस रहे हैं।

ये कद्‌दूदाने पेट में अनगिनत अण्डे देते हैं, पाख़ाने के साथ ये बाहर निकलते हैं, जब पाख़ाना इधर-उधर फेंक दिया जाता है, तो ये भी फैल जाते हैं, १० दिन में इनमें से कीड़े निकल आते हैं, और घर के आँगन या बग़ीचे की मिट्टी में रेंगने लगते हैं। जो आदमी या बच्चे नंगे पैर चलते हैं उनके पैरों पर चढ़ जाते हैं और मौका पाकर चमड़ी में छेद करके भीतर घुस जाते हैं। और आँतों तक पहुँच जाते हैं। वहाँ मजे में खून चूसते रहते हैं।

इनके रोकने की सबसे अच्छी तरकीब यह है कि पक्के पाख़ानों को काम में लाया जाय, इधर-उधर मैला न फैंका जाय। टट्टियों में ढकनेदार बालटियाँ हों, पाख़ाना दूर ले जाया जाय या गाड़ दिया जाय। अगर घर में पक्का पाख़ाना नहीं है तो

यह तरकीब करो कि एक गढ़ा खोदो। उसपर लकड़ी का एक बक्स उलटा ढक दो—उसके पेंदे में एक छेद कर दो। छेद पर एक तख़्ता ढक दो। सन्दूक के ऊपर मिट्टी चढ़ा दो और उसे पाख़ाने के लिए काम में लो। कुछ दिन बाद बक्स दूसरी जगह बदल दो और पहले गढ़े को भर दो। कद्दूदाने मिट्टी में ६ महीने तक बने रह सकते हैं। इसलिए खेतों में और बग़ीचों में नंगे पैर हरगिज़ मत जाओ। न कच्ची तरकारी खाओ और न कच्चा पानी पियो। बालकों को नंगा मत रखो। ज्योंही किसी बालक या बड़े आदमी के पेट में कद्दूदाने का शक हो तो उसे फौरन डाक्टर को दिखाओ।

चूनूने

ये बहुत छोटे कीड़े बच्चों के पाखाने की जगह होते हैं, इनसे उस जगह बड़ी खुजली चलती है, और जलन होती है, लड़कियों के पेशाब की जगह तक ये फैल जाते हैं। ऐसे बच्चों की ख़ुराक पर सबसे पहले ध्यान दो, ज्यादा मत खाने दो। पहले एरण्डी के तेल का एक जुलाब दो, फिर नमक के पानी की पिचकारी दे दो। वैसलीन या गोले का तेल गुदा पर चुपड़ दो। इस पर आराम न हो तो किसी डाक्टर से सलाह लो। बच्चों के पाख़ाने की जगह को साफ़ रखो।

: ११ :

चमड़ी की बीमारियां

बरसात के मौसम में सैकड़ों क़िस्म के कीड़े-मकोड़े पैदा हो जाते हैं, उनमें कुछ इतने छोटे होते हैं जो आँखों से देखे ही नहीं जा सकते, । वे कीड़े खाने-पीने की चीज़ों पर चढ़कर हमारे जिस्म पर पहुँच जाते हैं और चमड़ी में छेद करके कई चमड़ी की बीमारियाँ पैदा कर देते हैं।

खुजली

आजकल चमड़ी की जो बीमारियाँ पैदा होती हैं, उनमें खाज सब से बढ़कर है। खुजली के कीड़े पहले उँगलियों के बीच में कलाई की जड़ में या छाती और नाक के पास फुन्सियाँ पैदा करते हैं। इसमें पहले खुजली होती है, फिर खुजाने से छाले-फुन्सी और लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। यह बीमारी बड़ी छूत की है और यह छूत दूसरे को लग जाती है। इसलिए इस बात का पूरा ख़याल रखो कि जिस आदमी को खुजली की बीमारी हो रही हो उसको छूओ मत, न उसके पलंग-बिस्तर पर बैठो, न उसका झूठा खाना-पीना खाओ-पियो। उसका झूठा हुक्का भी मत पियो।

इस बीमारी का इलाज यह है कि पहले गर्म पानी में नीम की पत्तियाँ उबालकर उससे बदन को खूब मलकर साफ करलो, पत्तियाँ न उबाल सको तो साबन से नहा लो, इसके बाद गन्धक आँवलासार तीन हिस्सा और नारियल का तेल एक हिस्सा लेकर खूब मिलाकर मलहम बनालो। यह मलहम तीन दिन तक रोज़ सुबह-शाम खुजलीवाली जगहों पर खूब मलो। तीन दिन तक न कपड़े बदलो, न बिछौना बदलो। तीन दिन बाद गर्म-पानी, साबुन से खूब मल-मल कर नहा डालो। जो बिछौना इस बीच में काम में लो उसे गर्म-पानी में उबालकर धोबी को दो।

बरसात के दिनों में काले और लाल मुंहवाली फुंसियाँ चहरे, कन्धों और पीठ पर अक्सर हो जाती हैं। ऐसे लोगों को कि जिन्हें

फुंसियाँ

फुन्सियाँ हो जायँ, मिठाइयाँ, पकवान, तम्बाकू, शराब, तेल और मिर्च-मसाले की चीज़ें खाना छोड़ देना चाहिए। ठंडा पानी खूब पीना चाहिए। अगर पानी में नींबू निचोड़ दिया जाय तो और भी अच्छा हो। नहाने के बाद, मोटे तौलिया से फुंसियों को रगड़ के मलना चाहिए। पेट साफ़ रखना बहुत ज़रूरी है। और कुछ न हो तो सनाय और नमक का चूरन बनाकर रात को सोते वक़्त गरम पानी से खा लेना चाहिए। फुंसियों के लिए यह मरहम बड़े काम का है—नीम की पत्तियों को घी में जलालो और फिर उस घी में बराबर मोम मिलालो, फुन्सियों के मुंह को सूई की नोक से खोल सकते हो, मगर सूई के नोक को आग पर गर्म कर लेना चाहिए।

अम्होरियाँ भी इस मौसम में बड़ी तक़लीफ़ देती हैं। ये पसीने निकलने से पैदा होती हैं। इसके आराम करने की तरकीब यह है कि चमड़ी को ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछो और फिर उस पर गेहूँ का मैदा छिड़क दो इससे बहुत फ़ायदा होगा।

दाद

दाद की बीमारी आमतौर से रानों के जोड़ पर और जिस्म के दूसरे हिस्से पर भी बहुत आदमियों को होती है और बरसात में वह ज्यादा तकलीफ़ देती है। जिन लोगों को दाद होती है उनके कपड़े इस्तैमाल करने से दूसरों को भी दाद हो जाता है। बाज़ार में दाद की बहुत-सी दवाई मिलती हैं, सबसे अच्छी दवा कैम्प कम्पनी का दाद का मलहम है जो बाज़ार में सब जगह मिलता है। दूसरी दवा—"गंधक, सुहागा, कत्था, तीनों चीज़ बराबर और सब का बारहवाँ हिस्सा तूतिया, इनको नींबू के रस में घोटकर गोली बना ली जाय और वह गोली घिसकर दाद पर मलदी जाय तो दाद को आराम हो जाता है।

बच्चों के सिर पर जब दाद हो जाती है तो उससे बाल सफ़ेद भी हो जाते हैं और झड़ जाते हैं। यह दाद बड़ी मुश्किल से आराम होती है। बालों को मुँडवाकर दवा लगानी चाहिए।

अगर जल्द आराम न हो तो जल्द किसी अच्छे डाक्टर को दिखाना चाहिए। नहीं तो बीमारी बढ़ जायगी और बालक गंजा हो जायगा।

एकज़ेमा

एकज़ेमा बड़ी ख़राब बीमारी है, इससे चमड़ी पर चकत्ते होजाते हैं और खुजाने से उसमें पानी निकलने लगता है, पीछे पपड़ी पड़ जाती है और कभी-कभी चमड़ी फट जाती है।

एकज़ेमा चेहरे पर, खोपड़ी पर, और जोड़ों के पास चमड़ी के तहों पर होता है। इसका इलाज बहुत ही मुश्किल है। किसी अच्छे डाक्टर से इलाज कराना चाहिए। शराब, तम्बाकू और मांस खाना छोड़ देना चाहिए। पेट को साफ़ रक्खो, फल ख़ूब खाओ और पानी में नीबू का रस मिलाकर पीओ। साबुन और पानी उस जगह को मत छूने दो। पपड़ी को हटाने के लिए नारियल का तेल चुपड़ दिया करो।

जो बच्चे अक्सर लापरवाही से धूल-गर्द में खेलते रहते हैं, उनके जिस्म पर फोड़े-फुन्सी अक्सर होजाते हैं। जिन बालकों को फोड़े-फुन्सियाँ निकल रहे हों, उन्हे मच्छर और मकड़ी से सुरक्षित रखो। अगर उनकी खाल पर खरोंच लग गई है या खोंच लग गई है तो उस जगह को फ़ौरन धोकर और सुखाकर टिंचर-ऑइडिन लगा दो, मगर घाव से पानी-जैसा निकलता हो, तो टिंचर-आइडिन मत लगाओ। बोरिक पाउडर छिड़क दो और पट्टी बाँध दो। इससे वह हिस्सा पकेगा नहीं। टिंचर-आइडिन और बोरिक़ एसिड ये बहुत मामूली दवाइयाँ हैं और बहुत सस्ती बाज़ार में मिल सकती हैं। ये दवाइयाँ हमेशा घर में रखनी चाहिएँ।

अगर चोट लगकर चमड़ी कट जाय और घाव खुल जाय तो यह तरकीब करो कि एक गिलास ठण्डे पानी में एक बड़ा चम्मच नमक मिला दो। उस पानी में कपड़ा तर करके दो-तीन तह बनाकर घाव पर रख दो और उसके ऊपर एक साफ़ काग़ज़ तेल या घी में चुपड़कर रख दो और पट्टी बाँध दो, ये पट्टी हर घण्टे तर करके रखो। इससे घाव बहुत जल्द पुर जायगा।

चेचक की बीमारी उड़कर बहुत जल्दी लगती है। अगर हम इसके रोगी से बचकर नहीं रहें तो पचास फ़ीसदी हमें बीमार होने और मर जाने का डर है। यह रोग सबमें आसानी से फैल जाता है। रोगी बहुत कष्ट पाता है, जो इससे आराम होकर बच जाते हैं, उनके जिस्म भद्दे और चेहरा दाग़-दग़ीला होजाता है। दुनिया में जितने अंधे दीख पड़ते हैं, उनमें से ज्यादातर इसीकी बदौलत हैं।

चेचक

चेचक का ज़हर खून में, उसके दानों में, दानों की पपड़ी में, मांस में, और पसीने में होता है। इन्हींके ज़रिये वह एक से दूसरे आदमी में फैलता है। इसका असर देर तक रहता है। रोगी के कपड़ों में भी इसका ज़हर रम जाता है, इसलिए उसके काम में आई हुई चीज़ों, कपड़ों, चारपाइयों और मकान को बिना धोये और दवाई के पानी से साफ़ किये कभी काम में नहीं लाना चाहिए।

जिस आदमी को चेचक का असर होता है वह शुरू दिनों में सुस्त रहता है। फिर सर्दी लगकर बुख़ार चढ़ता है। बुख़ार १०४

डिग्री तक चढ़ जाता है—बड़ी भारी बेचैनी होजाती है। तमाम बदन में और ख़ासकर पीठ और पेट में बहुत दर्द रहता है। जी मिचलाता है, गला सूज जाता है, और जुकाम की शिकायत होजाती है।

तीसरे या चौथे दिन दाने दीख पड़ते हैं। ये दाने पहले माथे और मुँह पर नज़र आते हैं, इसके बाद ही एक-दो दिन में छाती, पेट और बाक़ी हिस्सों में भी नज़र आते हैं। शुरू-शुरू में ये बहुत बारीक और लाल रँग के होते हैं—फिर ये धीरे-धीरे ऊपर को उभरते हैं और बड़े होते जाते हैं। छूने से बहुत सख़्त जान पड़ते हैं। दूसरे या तीसरे दिन उनमें पानी भर जाता है। पाँचवें दिन उनके बीच में गढ़ा पड़ जाता है और उसके आस-पास लाल चक्कर-सा मालूम देता है। इसके बाद उनमें मवाद होने लगता है और दाने फफोले की शकल में हो जाते हैं। एक-दो दिन में ये फफोले फूट जाते हैं और खुरण्ड बँध जाता है—या वे काले पड़ जाते हैं। फिर वे धीरे-धीरे सूखने लगते हैं। दाने के ऊपर का खुरण्ड ४-५ दिन में उतर पड़ता है और उसकी जगह लाल चट्टा रह जाता है। अगर दाने का असर खाल में तहतक घुस गया हो तो यह दाग़ हमेशा के लिए रह जाता है।

कभी-कभी आँखों पर ज़हर चढ़ जाता है और वे सूज जाती हैं और वहाँ भी दाने नज़र आते हैं। इसीसे अख़ीर में आँखों में फूला पड़ जाता है, पुतली बाहर निकल पड़ती है या वे बिल्कुल ही जाती रहती हैं।

यह देखा गया है कि बच्चों और बूढ़ों पर इसका ज्यादा जोर होता है। दाने ज्यादा निकलने से, तेज बुखार आने से, फेफड़ों पर सूजन आने से रोगी की ८ से १२ दिन के भीतर खतरनाक हालत हो जाती है और वह मर जाता है। जवान आदमी बहुत कम मरते हैं—लेकिन गर्भवती स्त्रियों के बच्चे छीज जाते हैं। इस रोग में बदन से बहुत बदबू आती है।

इससे बचने की सबसे अच्छी तरकीब टीका लगवाना है। सन् १७९८ ईस्वी में डाक्टर एडवर्ड जेनर ने सबसे पहले इस तरकीब को ढूँढ़ निकाला। इस खोज से चेचक के हमले का डर जाता रहा। जिस देश में चेचक का टीका लगाने का रिवाज है वहाँ कोई ही इस रोग की चपेट में आता है और अगर आ भी गया तो उसका फ़ौरन इलाज हो जाता है।

टीका लगवाने में ज़रा भी तकलीफ़ नहीं होती। आजकल बहुत होशियारी से टीका लगाया जाता है। बाँह में नश्तर से तीन या चार निशान करके ग्लेसरीन में दवा मिलाकर लगा देते हैं। अगर इन सब बातों का ध्यान रखा जाय तो किसी बात का भी अंदेशा नहीं रहता। बच्चा अगर तन्दुरुस्त है तो उसपर कुछ भी बुरा असर नहीं पड़ेगा। टीका लगाने के तीन दिन बाद उस जगह फुंसियाँ निकली हुई मालूम देती हैं जो बाद में लाल होती जाती हैं। इसके बाद ही इनके भीतर साफ़ पानी मालूम पड़ने लगता है। इनकी शक्ल फफोलों की तरह हो जाती है जो आठवें दिन पक जाते हैं। पानी का पीब बनता है। वह सूख जाता है, और

खुरण्ड जम जाता है । क़रीब-क़रीब तीसरे हफ़्ते में वह सूखकर छूट जाता है और टीके का निशान बाँह पर बना रहता है। इस बात का ख़याल रखना चाहिए कि खुरण्ड को कभी खुजाना नहीं और अपने हाथ से उखाड़ना भी नहीं । उसमें धूल-मिट्टी नहीं लगनी चाहिए, न झटका लगना चाहिए।

यह टीका इतना सहल और मामूली है कि हम यह कभी नहीं सोच सकते कि इसके लिए कितनी भारी खोज की गई होगी। इस टीके के बारे में खोज करने के लिए जो बड़े-बड़े डाक्टरों का रॉयल कमीशन बैठा था उसने जाँच करके यह बताया था कि इस सीधीसादी तरक़ीब से चेचक का बहुत-कुछ बचाव होता है। अगर चेचक निकलती भी है तो ज़हर बहुत-कम असर करता है। आदमी कम मरते हैं। रोगी को तकलीफ़ भी बहुत-कम होती है।

पहले लोगों का यह ख़याल था कि बचपन में टीका लगवाने से जन्म-भर के लिए चेचक का डर नहीं रहता। लेकिन फिर यह देखा गया कि अगर १२ बरस की उम्र में फिर एक बार टीका लगा दिया जाय तो चेचक कभी नहीं निकल सकती।

बच्चों को तीन हफ़्ते की उम्र होने के बाद तीन महीने की उम्र के भीतर-भीतर टीका लगवा देना चाहिए। दुबारा ज़रूरत हो तो १२ बरस की उम्र में लगवाया जाय।

अगर किसी बच्चे या बड़े आदमी के चेचक निकल भी आवे तो इन बातों की संभाल रखोः—

१—रोगी का कमरा खूब साफ़ और खुशबूदार हो। किवाड़ों और खिड़कियों पर नीम की हरी डालियाँ लगा दी जायँ।

२—कोई मैला आदमी रोगी के पास न जाय। उसे आराम से सोने दो।

३—झूंठे या गंदे हाथों से रोगी को न छुआ जाय।

४—छालों से पीब या पानी बहता हो तो यह करे कि पट्टी के कपड़े को ठण्डे पानी में जिसमें २ प्रतिशत कारबोलिक एसिड मिला हो, भिगोकर रोगी के चेहरे और हाथों पर बराबर लगाते रहो। जब दाने सूखने लगें और पपड़ी पड़ने लगे तो उनपर बार-बार वेसलीन लगाओ। अगर देहात में यह इलाज नहीं हो सके तो सफ़ेद कत्था बारीक पीसकर पीब भरे दानों पर बुरकते रहो। या अरने उपलों की छनी हुई राख बुरक दो। या बिछौने पर बिछा दो, पर वह रोज़ बदल दी जाय।

५—बच्चों को कभी भी दानों को मत खुजाने दो—नहीं तो दानों में गढ़े पड़ जायँगे।

६—आँखों की संभाल खासतौर पर रखो। बोरिक लोशन में कपड़े का एक टुकड़ा भिगोकर थोड़ी-थोड़ी देर में पलकों को धो दिया करो। आँख के पोटे को धो और सुखाकर पलकों के किनारे थोड़ा-सा वेसलीन लगा दो। तीन-तीन घण्टे में बोरिक लोशन की बूँदें आँखों में डालते रहो।

अब हम थोड़ा इलाज भी बताते हैं:—

१—शुरू में बनगोभी १॥ माशा, कालीमिर्च ५ दाने घोट-पीस

कर दो तोले जल में दो-तीन बार पिलाओ। यह ख़ुराक ३-४ वर्ष के बच्चे के लिए है। छोटे बड़े के लिए इसी हिसाब से घट बढ़ कर लेना चाहिए।

२—अगर चेचक खूब निकल आई हो तो घिसा हुआ चन्दन ३ माशे, हुलहुल का रस ६ माशे, पानी २ तोला घोलकर थोड़ा-थोड़ा दिन भर में दो-तीन बार पिलावे।

३—अगर रोगी को गर्मी और बेचैनी बहुत हो तो सफ़ेद चन्दन, अडूसा, मोथा, गिलोय, और मुनक्का सब बराबर-बराबर दो-दो तोला ले शकोरे में रात को एक पाव पानी में भिगो दो। सुबह मल-छान मिश्री मिलाकर पिला दो।

४—पीने के लिए पीपलकण्ठी का पानी और खाने को मूँग की धुली हुई दाल, परवल, लौकी, पालक वग़ैरा दें। थोड़ा-सा सेंधा नमक डालें।

पीपल की सूखी छाल को जलाकर जब वह निर्धूम अंगार हो जाय—तब मिट्टी की कोरी हंडिया में जल भरकर उसमें उसे बुझादो। फिर निथार कर वह पानी पिलाया जाय—यही पीपल-कण्ठी का पानी है।

मोतीझरा देहातों और क़स्बों में आमतौर पर फैला रहता है। बोल-चाल में डाक्टर लोग इसे मियादी बुख़ार कहते हैं। यह

मोतीझरा

बुख़ार आमतौर पर तीन हफ़्ते तक रहता है, पर कभी-कभी सात-से दस दिन तक भी रहता है। बुख़ार के लगातार बने रहने से लोग घबरा जाते हैं; बहुत लोग

देवता की मानता करते हैं—परन्तु यदि ठीक तौर से मरीज़ की सम्हाल की जाय तो ठीक वक्त पर मोतीझरा आप ही आराम हो जाता है।

यह बुख़ार एक ख़ास तरह के कीड़ों से होता है,जो आँतड़ियों में हो जाते हैं। शुरू में सिरदर्द, बेचैनी,सुस्ती और तमाम बदन में दर्द होता है, अक्सर शुरू में जाड़ा देकर बुख़ार चढ़ता है, शुरू-शुरू में सुबह के वक्त १०५ डिग्री बुख़ार प्रायः रहता है। शाम को १०३ या १०४ तक पहुँच जाता है। नब्ज़ की चाल ८०-६० फी मिनट हो जाती है। अक्सर यह होता है कि एक-दो दिन बाद बुख़ार कम हो जाता है, और रोगी काम-धन्धा करने लगता है।

तीन-चार दिन बाद बुख़ार १०३ डिग्री रहने लगता है, सिर में सख़्त दर्द रहता है, जीभ पर सफ़ेद तह जम जाती है, भूख नहीं लगती कुछ खाओ तो क़ै हो जाती है, पेट कुछ फूला रहता है और दुखता है, या तो क़ब्ज़ हो जाता है या दस्त आने लगते हैं। बीमार आदमी बड़ी देर तक सोता रहता है।

दूसरे हफ़्ते में बुख़ार कुछ तेज़ हो जाता है, पिस्सू के काटने की तरह लाल-लाल धब्बे पेट पर पड़ जाते हैं, होंठ और जीभ पर गहरे भूरे रङ्ग की पपड़ी जम जाती है, किसी-किसी बीमार की आँतों में ज़ख़्म हो जाते हैं तो दस्त की राह ख़ून आता है, इस से मरीज़ के पाख़ाने का रङ्ग गुलाबी-सा हो जाता है। अगर आँतों में से ख़ून ज़्यादा निकल जाय तो मरीज़ के मर जाने का भी अंदेशा होता है। कभी-कभी मरीज़ को सरसाम भी हो जाता है।

तीसरे हफ़्ते बुख़ार घटने लगता है, और बुख़ार चढ़ने के २१ वें दिन अपने-आप ही बुख़ार उतर जाता है। आँतों में छेद हो जाने और उनसे ख़ून बहने लगने का डर बीमारी के तीसरे हफ़्ते में ज़्यादा रहता है।

मोतीझरा के इलाज में दवा की बहुत कम ज़रूरत पड़ती है, सबसे ज़रूरी बात तो रोगी की सफ़ाई, सेवा-टहल और खाने-पीने का ठीक-ठीक बन्दोबस्त करना ह। ज्योंही किसी रोगी को मोती-झरे का शक हो तो घरवालों को चाहिए की उसे तुरन्त पलङ्ग पर एक हवादार साफ़ कमरे में लिटा दें और किसी अच्छे डाक्टर को दिखावें जिससे वह मरीज़ के खून की जाँच करके बता सके कि सच-मुच मोतीझरा ही है।

मरीज़ के खाने-पीने के लिए पतली चीज़ें दी जानी चाहिएँ। गाय का ताजा उबाला हुआ दूध रोगी के लिए सब से बढ़िया ख़ुराक़ है। गोश्त खानेवाले शोरुआ भी ले सकते हैं। पतली खिचडी,चावल का माण्ड दूध में पानी मिलाकर साबूदाने की खीर डबल रोटी दूध भुना हुआ आलू, तोरई, टिण्डा, परवल, टमाटर का जूस मरीज़ के लिए बहुत अच्छी ख़ुराक़ है। मगर याद रखो की मरीज़ को एक ही बार में बहुत-सा खाना मत दो। एक साफ़ सुराही में उबाल-छानकर पानी रोगी के पास रखो और उसे मन चाहे जितना पीने को दो। मोतीझरे का मरीज़ जितना पानी पीवेगा उतना ही उसे फ़ायदा होगा।

मोतीझरे के बीमार का गँह ख़ासतौर पर साफ करना चाहिए।

दाँत और जीभ को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। एक छोटा चम्मच पिसा हुआ नमक और इतना ही खाने का सोडा एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर उससे सुबह-शाम मरीज़ को कुल्ला कराने से जीभ और दाँत बहुत अच्छी तरह साफ़ हो जाते हैं।

पेट में ज्यादा दर्द हो तो पेट को गर्म पानी में तौलिया भिगोकर और निचोड़ कर सेकना चाहिए। क़ब्ज़ होने पर गर्म पानी का ऐनीमा, और दस्त आने पर स्टार्च की पिचकारी देना चाहिए। इसके देने की रीति यह है कि तीन-चार छोटे चमचे मैदा लो, और उसे ठण्डे पानी में ख़ूब घोल लो, तब गिलास-भर पानी उसमें और मिलाओ, और उबाल डालो। ठण्डा होने पर ऐनीमा की रीति से पेट में पहुँचा दो। पर याद रहे यह घोल ख़ूब पतला होजाय। जरूरत होने पर यह पिचकारी हर दूसरे दिन दी जा सकती है।

अगर बुख़ार बहुत तेज़ हो तो मरीज़ को ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछ दो। यह काम १५-२० मिनट तक किया जा सकता है। गीले कपड़े को रोगी के शरीर पर फेरकर फिर सूखे कपड़े से उसे मत पोंछो। पंखे से हवा करके शरीर को सुखाओ। इससे मरीज़ की बेचैनी, गर्मी और घबराहट दूर होगी, उसे चैन पड़ेगा। अगर बुख़ार क़ाबू में न आवे तो दिन में दो-तीन बार भी यह काम किया जा सकता है। इसमें सर्दी लगने का कोई डर नहीं है। तेज़ बुख़ार में या सरसाम की हालत में मरीज़ के सिर पर बर्फ़ रखा जा सकता है। सिर दर्द बहुत तेज़ होने पर भी बर्फ़ रख सकते हैं। बर्फ़ न मिले तो ठण्डे पानी में कपड़ा तर करके

रख सकते हैं। यह कपड़ा पाँच-चार मिनट में बदलते रहना चाहिए।

दस्त के रास्ते अगर खून दिखाई दे तो १०-१२ घण्टों तक कुछ भी खाना मत दो। बर्फ मिल सके तो छोटे-छोटे टुकड़े करके कपड़े में लपेटकर पेट पर रख दो,इससे खून बहना रुक जायगा।

बुखार उतर जाने पर,मरीज़ को कड़ाके की भूख लगती है। ख़बरदार रहो कि उसे कोई कड़ी चीज़ न दी जाय। पतला और नर्म ही खाना देना चाहिए।

याद रखो कि मरीज़ के थूक, पेशाब और पाखाने में बीमारी के कीड़े होते हैं। इसलिए इन चीज़ों को योंही मत फेंक दो, वरना हवा में मिलकर ये कीड़े बीमारी फैलावेंगे। मरीज़ को साफ़ कागज़ या चिथड़ों पर थुकवा दो, फिर उन्हें जला दो।

मरीज़ के इस्तैमाल करने के कपड़े-बर्तन अलग रखो और जो खाना मरीज़ से बच जाय, उसे तन्दुरुस्त आदमी को मत दो। जो लोग मरीज़ की सेवा-टहल में लगे हों, वे रसोई-घर में न जाने पावें। तौलिये और रुमाल जिन्हें मरीज़ अपने काम में लावे, उबाल डाले जायँ।

मरीज़ के अच्छे हो जाने पर जो कपड़े धुल सकते हैं, पानी में उबाल डालने चाहिएँ। कमरे में चूना पुतवाना चाहिए। गद्दा हो सके तो जला डालना चाहिए।

हमेशा याद रखो कि मोतीझरे के कीड़े मुँह के रास्ते पेट में जाते हैं। अक्सर ये पानी या खाने की चीज़ों में होते हैं। लोग

मल-मूत्र को ऐसी लापरवाही से फेंक देते हैं कि वह कुओं-तालाबों और नालों में चला जाता है। उस पानी को पीने से मोतीझरा हो जाता है। गाय-भैंस के दूध में भी बहुत करके ये कीड़े होते हैं। इसलिए दूध और पानी भी ऐसे दिनों में उबालकर पीना चाहिए। सब्जी-तरकारी में जो मैले का खाद डाला जाता है, उसमें जो रोग के कीड़े होते हैं, वे तरकारी-साग में चिपक जाते हैं। मक्खियाँ भी मोतीझरा फैलाने में बहुत मदद देती हैं, इन्हें रसोई-घर से दूर रखने के लिए हमेशा खिड़कियों और दरवाज़ों पर जाली लगवाओ और भोजन को कभी उघाड़ा मत छोड़ो।

हाल ही में मोतीझरा का टीका लगने की रीति चली है। जो लोग ऐसी जगह में रहते हैं, जहाँ मोतीझरे का जोर हो या जिन्हें सफ़र करना पड़े, उनके लिए यह टीका मुफ़ीद है। इसके लगाने से दो-तीन साल तक मोतीझरे का डर नहीं रहता।

देहातों में इसे फसली बुखार कहते हैं और कुआर-कार्तिक के महीनों में लोग इससे गाँवों में भारी कष्ट पाते हैं। इस रोग में हर

मलेरिया

साल हज़ारों आदमी मरते हैं। यह रोग मच्छर के काटने से लगता है। मलेरिया का मच्छर मामूली मच्छर की बनिस्वत अजीब-सा होता है। उसके बैठने की धज्ज भी अलग होती है। जब यह मच्छर किसी को काटता है तो बीमारी के कीड़े आदमी के खून में छोड़ देता है। वे वहाँ लाखों हो जाते हैं, और आदमी बीमार हो जाता है।

मच्छर हमेशा जल में पैदा होते हैं। मादा अपने अण्डे तालाब के पानी में, धान के खेत में, पोखर में, बाल्टी में, खाली टीन के पीपे में, गढ़ों में, देती है। ये अण्डे दो-तीन दिन में रेंगनेवाले कीड़े बन जाते हैं और दो हफ्तों में ये पूरे मच्छर बन जाते हैं। याद रखना चाहिए कि बहते हुए पानी में मच्छर नहीं होते हैं। इसलिए उचित है कि घर के आस-पास गढ़े मत रहने दो—तालाब या पोखर हो तो उनमें नालियाँ खोद दो जिसमें पानी बहता रहे या उनमें मछलियाँ पाल लो, और बत्तखें छोड़ दो। ये सब छोटे-छोटे कीड़ों को खा जाती है। घर के आस-पास कहीं गढ़ा हो और उसमें पानी जमा हो तो उसपर थोड़ा मिट्टी का तेल डाल दो जिससे मच्छर मर जावेंगे। यह तेल पानी पर फैलकर एक सतह बनाता है, जिससे कीड़ों को पानी के ऊपर तैरने की गुंजाइश नहीं रहती। २० फिट लम्बे और इतने ही चौड़े तालाब के लिए एक बोतल तेल काफी है। अगर रोज पानी बरसे तो तालाब में हफ्ते में एक बार तेल छिड़कना चाहिए। यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि ये मच्छर अपनी जगह से ज्यादा दूर नहीं उड़ सकते। मकान से २०० फिट के अन्दर-अन्दर गढ़ा, कूड़ा, कर्कट नहीं रहना चाहिए। मच्छर अक्सर रात को काटते हैं अतः यह सर्वोत्तम बात है कि रात को मच्छरदानी काम में लाई जाय। यह महीन जाली की होनी चाहिए और इस तरह लपेटना चाहिए कि उसमें मच्छर न घुसने पावे।

जाड़ा लगना, ज्वर चढ़ना, पसीना आना, और सिर दर्द ये

मलेरिया के साधारण लक्षण हैं। जाड़ा चढ़ने से पहले रोगी को कमज़ोरी-सी मालूम होती है। कभी-कभी जी मिचलाकर उल्टी हो जाती है। ठण्ड लगने के बाद १०३ या १०४ तक बुख़ार हो जाता है और दो-तीन घण्टे रहकर उतर जाता है। कभी-कभी रोज़ भी ज्वर चढ़ता है और कभी दूसरे दिन—एक दिन छोड़कर चढ़ता है। कभी हफ्ते या महीने में दो बार चढ़ता है।

मलेरिया के लक्षण

इसकी सही दवाई कुनैन है। जब बुख़ार जूड़ी दूसरे या तीसरे दिन आवे तो कुनैन खिलाने की सबसे अच्छी रीति यह है कि जिस दिन जूड़ी आने को हो उससे पहले शाम को एक ख़ुराक अण्डी का तेल गर्म पानी में दे दिया जाय। अगर दोपहर के पीछे तीन बजे बुख़ार चढ़ता हो तो ६ बजे सुबह ही १५ ग्रेन कुनैन खालो। और इसी तरह दूसरे समय ज्वर चढ़ने से ६ घण्टे पहले खालो। इसी तरह दो हफ़्ते तक खाना चाहिए। अगर जूड़ी चढ़ने का कोई नियत समय न हो तो सुबह का खाना खाकर १० ग्रेन कुनैन लो और शाम का खाना खाने के पीछे १० ग्रेन कुनैन खाओ। इसी तरह दो-तीन हफ्ते कुनैन खाना चाहिए।

इलाज

बालकों को एक-एक ग्रेन कुनैन एक दिन में पाँच बार दो। तीन वर्ष से अधिक उम्र के बालक को दो-तीन ग्रेन दो। परन्तु कुनैन ज्यादा दिन तक अकारण नहीं लेनी चाहिए।

: १२ :

छाती और गले की बीमारियां

खांसी के कई कारण हैं। गले या फेफड़ों में ख़राबी होने से ज्यादातर खाँसी होती है। कभी-कभी कलेजे की ख़राबी से भी होती है। खाँसी दो प्रकार की होती है, सूखी और तर। कभी-कभी खाँसी में ख़ून भी आता है। कफ़ की खाँसी में कफ़ को पकाकर सफ़ाई कर डालना चाहिए। और सूखी खाँसी में तर दवा देना चाहिए।

खांसी

१—काकड़ा सींगी, कूट-पीसकर काली मिर्च के बराबर गोली पानी में बनाकर मुँह में रखने से कफ़ की खाँसी आराम होतीहै।

२—छोटी पीपल चिलम में रखकर धुँआ पीने से पुरानी खाँसी आराम होती है।

३—सरसों पीसकर शहद में चाटने से कफ़ की खाँसी दूर होती है।

४—बहेड़ा पर घी चुपड़कर भूभल में भून लिया जाय। उसे मुँह में रखने से सब क़िस्म की खाँसी आराम होती है।

५—खाँसी में खून आवे तो अडूसे की पत्तियों का एक तोला रस निकाल कर शहद मिलाकर पिलाओ।

६—शहद और अदरख का रस चाटने से सर्दी की खाँसी दूर होती है।

दमा

यह बीमारी वायु और कफ की है। इस रोग में बुढ़ापे में बड़ा कष्ट होता है। इसमें जुलाब लेकर कोठा साफ़ रखना सबसे अधिक जरूरी है।

१—हल्दी, राई, लोटन सज्जी चार-चार तोले। गुड़ पुराना १८ तोला कूट-छानकर झरबेरी के समान गोली बनाना और सुबह-शाम खाना। चालीस दिन में सांस आराम होगा।

२—आक का पका पत्ता एक लो उसमें २५ काली मिर्च घोटकर काली मिर्च के समान गोली बनाओ। बड़े आदमी को एक और छोटे को २ गोली दो। फ़ायदा करेगा।

३—शोरा क़लमी लेकर पानी में भिगोदो। उसमें एक साफ़ कपड़ा अच्छी तरह तर करके छाया में सुखालो। उसकी बत्ती बनाकर सिगरेट की तरह बीमार को पिलाओ। इससे आनन-फ़ानन सांस का उठता हुआ जोर कम हो जायगा। पर यह सिगरेट होशियारी से पिलानी चाहिए। क्योंकि वह एकदम जल जाती है। इसके लिए किसी चीज़ की नलकी बनानी चाहिए।

४—मोर पँख की चन्द्रिका जलाकर कुल्हिया में राख करलो। दो-दो रत्ती राख शहद में सुबह-शाम खाओ। फ़ायदा होगा।

५—तमाखू का गुल आग में सफ़ेद जलाकर पीसो, दो रत्ती

पान में रखकर खाये। खट्टी बादी चीजों से परहेज़ करे तो सांस को आराम होवे।

६—थोड़े से गेहूँ कोरे शकोरे में रख, जलाकर राख करलो। फिर इनकी बराबर हल्दी को जलालो, दोनों को मिलाकर कूट लो। पहले दिन पाँच मांशे ठण्डे या गर्म पानी से लेवे। फिर रोज़ एक कौड़ी-भर बढ़ाता जाय, २१ दिन में आराम हो जायगा।

७—तमाखू की हरी पत्तियों का रस एक पाव निचोड़े, उसमें पाव-भर पुराना गुड़ डालकर औंटावे। जब शर्बत बन जाय, छान कर रखे। दो तोला पीवे। उल्टी, दस्त हो जाय तो थोड़ा पीवे। धीरे-धीरे बढ़ावे। इससे पांच-छै दिन में ही आराम हो जायगा।

इस बीमारी का सम्बन्ध पेट की ख़राबी से है। यह कई प्रकार की होती है। कभी-कभी तो इस रोग में मृत्यु हो जाती है।

हिचकी

इसकी उम्दा दवा यह है कि थोड़ी राई पानी में पीसकर गिलास में घोल दो। जब राई नीचे बैठ जाय तो पानी धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा पीओ। चीनी और काली-मिर्च शहद में मिलाकर चाटो। अगर फिर भी बन्द न हो तो राई का पलस्तर पेट पर पांच-छै मिनिट रखो।

अगर बुख़ार खाँसी के साथ पसली मे दर्द हो तो निमोनिया का अन्देशा है। अनेक प्रकार से इलाज कराना चाहिए। सर्दी और बादी का दर्द हो तो यह उपाय करो।

पसली का दर्द

१—बारहसिंहे का सींग पानी में घिसकर गुन-गुना कर पसली

पर लेप करना चाहिए। और सोंठ तथा अरण्ड की जड़ जौ कूट करके पानी में औटाकर गर्म-गर्म पिलाओ।

२—आक की जड़ लड़के के पेशाब में घिसकर लेप करो। और धूप में बैठो।

३—मेथी और शहद मिलाकर और औटाकर पीने से छाती का पुराना दर्द आराम होता है।

दिल की कमज़ोरी तथा खून की कमी से कभी-कभी दिल की धड़कन बढ़ जाती है और तबीयत घबराने लगती है। यह बड़ी भारी बीमारी है। और इसका इलाज बड़े-बड़े डाक्टर ही कर सकते हैं। पर यहाँ हम मामूली इलाज लिखते हैं—

दिल की धड़कन

१—गर्मी के दिनों में यह बीमारी हो तो चन्दन या नीम की लकड़ी पानी में घिसकर पीना चाहिए।

२—सुबह एक नारङ्गी या सेब खाने से भी बहुत फ़ायदा होता है।

३—गुलाब के फूल या हारसिङ्गार के फूल या सेवंती के फूल जो भी मिल जायँ, दूनी चीनी में मिलाकर हाथ से मलो और शीशे के बर्तन में ४० दिन चाँदनी रात मे रखो, फिर सुबह एक-एक तोला खाओ। बहुत फ़ायदा करता है।

४—धनिया, किशमिश, मिश्री एक-एक तोला रात को मिट्टी के शकोरे में दो छटाँक पानी में भिगोकर ओस में रख दो। सुबह मल-छानकर पीओ। बहुत फ़ायदा करेगा।

इस रोग के बीमार को आराम करना चाहिए। धूप और गर्द-गुबार तथा दौड़-धूप से बचना चाहिए, तथा घोड़ा, साइकिल और तेज़ सवारी पर न चढ़ना चाहिए।

गले में सूज़न होने से कोई चीज़ निगलना मुश्किल होजाता है। इसका इलाज यह है—

१—खट्टे शहतूत का रस निचोड़कर बराबर बूरा मिलाकर औंटा ले। आधा रहने पर थोड़ा-थोड़ा पीवे।

२—जीभ पर भी सूज़न हो तो मसूर, जौ या अरहर की पत्तियों का पानी पकाकर उससे ग़रारे करे।

३—धनिया चबाने से भी गले की तकलीफ़ दूर होती है।

४—सूखा करेला सिरके में घिसकर गुन-गुना गले पर लेप करने से गले की सूजन को मिटाता है।

५—नौसादर का गले पर लेप करने से गले की सूजन दूर होती है।

६—कभी-कभी काग उतर आने पर भी गले में तकलीफ़ हो जाती है, ख़ासकर बच्चों को। मुलतानी मिट्टी में कपड़ा लपेटकर, तालुए की हजामत उस्तरे से कराकर तालू पर रखे।

७—बच्चे का तालू गिर जाने पर चूल्हे की लाल मिट्टी में एक काली मिर्च पीसकर काग को उठावे।

गला पड़ जाना

कभी-कभी नज़ले से भी गला पड़ जाता है। ऐसा हो तो थोड़ी-सी अफ़ीम खाए और पोस्त के डोडे और अजवायन दोनों को औटाकर ग़रारा करे।

२—अदरक के टुकड़े को भीतर से खोखला करके इसमें जरा-सी हींग और नमक भर दे और इसपर कपड़ा लपेटकर आटे की लोई में रख भूमल में गाड़ दे। जब सीझ जाय, सुगन्ध आने लगे तो आँच से निकाल, छीलकर खाय तो आवाज़ खुल जायगी।

३—चावल गुड़ में पकाकर सोते समय खाय। एक घण्टे पीछे दो चमचे गुन-गुना पानी पीवे। तीन दिन में आवाज़ खुले।

४—जो सिंदूर खाने से गला खराब हो तो दीये का गुल पान में रखकर खाय।

: १२ :

पेट की बीमारियां

इसे जलन्धर भी कहते हैं, इसकी तीन क़िस्म हैं। एक वह जिसमें जोड़ों में सूजन आजाती है। इसकी उत्पत्ति कलेजे की ख़राबी

जलोदर

मे होती है; दूसरा जलोदर या जिसमें पेट बढ़ जाता है और चमड़ी भारी हो जाती है। पेट पानी से भरी हुई मशक की भांति तन जाता है, नाभि का गढ़ा भर जाता है, पेट पर उँगली से ठोकने पर तबले के समान आवाज निकलती है; तीसरा वातोदर जिसमें पेट कड़ा हो जाता है तथा दस्त-पेशाब का बन्द लग जाता है।

इस रोग में पानी पीने को नहीं देना चाहिए। ऊँटनी का दूध ही पिलाना चाहिए, या सौंफ़ और मकोय की पोटली पानी में उबालकर वह पानी देना चाहिए। सूरज की ओर पीठकर धूप में बैठावे। रोगी को सहते हुए गर्म बालू रेत में छाती तक दबा दे। और जितनी देर मुमकिन हो दबाये रखे। तेज जुलाब दे।

१—एक छटाँक खिले हुए चने का बेसन लेकर उसपर थूहर

का दूध इतना निचोड़ो कि घोल हो जाय। फिर घी में उसकी पकोड़ियाँ तोड़ लो और उन्हें पानी में खरल करके कालीमिर्च-सी गोलियाँ बनालो। दो-से-चार गोली तक रोगी की ताक़त देखकर जुलाब के लिए ठण्डे पानी के साथ दो। यह जुलाब दूसरे-तीसरे दिन देते रहो।

२—पुराने लोहे का मैल जो अक्सर गाँवों के खेड़े में या पुरानी जगहों में दबा मिल जाता है, आग में लाल करके तीन बार गाय के पेशाब में, तीन बार एक पाव छाछ में और तीन बार सरसों के तेल में बुझवा दो। फिर कूट-छानकर दस सेर गाय के पेशाब में घोलकर लोहे की कड़ाही में डाल चूल्हे पर रखकर पानी जला दो। जब नमक-सा जम जाय तो कूट-छानकर एक दुअन्नी-भर उसमें से रोगी को खाने को दो।

३—खूब सड़ा हुआ हुक्के का पानी रोगी को दो। मात्रा, दो तोला।

४—गोबर जलाकर उसकी साढ़े तीन माशा राख की फंकी कराओ।

५—इन्द्रायन की जड़ पानी में पीसकर पेट पर लेप करे और फल पानी में उबाल कर पीवे।

तिल्ली

तिल्ली पेट की बाँईं ओर पसली के नीचे होती है। मलेरिया बुख़ार के बाद या अन्य कारणों से भी यह कभी-कभी बढ़कर कछुए के बराबर सारे पेट में फैल जाती है। उसका इलाज यह है—

१—चूना बिना बुझा हुआ और एक रीठे की मींग कूटकर केले की पक्की फली के टुकड़े में रखकर दाहिने पहुँचे के नीचे जोड़ पर बीच की उँगली के सामने एक पहरतक मोटे कपड़े से बाँध रखो। बस वहाँ फफोला पड़ जायगा। उसे चाकू से खोलकर पानी निकाल दो। तिल्ली को आराम हो जायगा।

२—अजवाइन जितनी खा सके दोनों समय खाय।

३—सरसों का तेल तिल्ली पर गुन-गुना मले।

४—मूली के बीज पीसकर सिरके के साथ खाय।

५—अगर बुखार न हो तो ६ माशा सज्जी गुड़ में मिलाकर खाय।

पेचिश—जिसमें मरोड़ के साथ आँव थोड़ा-थोड़ा बार-बार निकलता है, कभी-कभी खून भी जाता है और मवाद पड़ जाता है।

१—सोंठ, कालीमिर्च, बड़ी हरड़ का छिलका, तीनों चीजें बराबर लो, फिर तवे पर घी छोड़कर उन्हें अलग-अलग भून लो। भुन जाने पर उतना ही कालानमक मिलाकर कूटकर चूर्ण बना कर छः-छः माशा की पुड़िया बनाकर आध पाव दही के साथ मिलाकर खिलाओ। दिन में दो या तीन बार दही-भात भोजन दो। जल्द आराम होगा। प्यास लगने पर गर्म पानी पीना चाहिए।

२—सोंफ को घी में भूनो, फिर कूट-छानकर बराबर कच्ची खाँड के साथ मिलाकर साढ़े सात माशा खाय, और ऊपर से ताजा पानी पीवे। तो खूब पेचिश को फायदा करे।

पतले दस्त होने पर अफ़ीम और पान में खाने का चूना मिलाकर मोठ के बराबर गोली बनाकर सुबह-शाम पानी के साथ खाय।

दस्त

अगर खाना न पचने से पेट में दर्द हुआ हो तो नमक का पानी पिलाकर उल्टी करादो। एक सेर गर्म पानी में एक चम्मच नमक काफ़ी है। फायदा होने पर पतली खिचड़ी खिलाओ।

पेट का दर्द-शूल

बादी का दर्द हो तो गेहूं की भूसी, साम्हर और बाजरा की पोटली बना, तवे पर गर्म करके सेको। अजवाइन डेढ़ माशा की गर्म पानी से फंकी लो।

१—सुहागा भुना सात माशे, अजवाइन तीन तोले, कालीमिर्चे साढ़े तीन तोले, एलुआ चार तोले आठ माशा, कूट-छानकर पाठे के रस में चने बराबर गोली बनाना। सब प्रकार के शूल को दूर करे। बादी में तीन गोली अजीर्ण में दो गोली काफी है। पेट बढ़ जाने पर यह दवा बहुत गुण करती है।

२—भूख बढ़ाने की यह दवा सबसे अच्छी है—लाल मिर्चे नीबू के रस में चालीस दिन घोटे, फिर दो रत्ती पान में रखकर खाय।

३—सनाय, सोंफ, बड़ी हरड़ का छिलका, नमक सेंधा, बराबर कूट-छानकर चूर्ण बनाना। छः माशा चूर्ण गर्म पानी से फंकी लेने से दस्त साफ़ लाता है।

उल्टी और जी मिचलाना १—थोड़ा गेरू आग में लाल करके पानी में बुझाओ,वह पानी थोड़ा-थोड़ा पिलाने से उल्टी दूर होती है।

२—नीम की टहनी पत्तों सहित भूभल में दबा दो, गर्म होने पर पीस-छानकर पीने से जी मिचलाना और उल्टी आराम होती है।

३—इमली मुँह में रखने से जी मिचलाना बन्द होता है।

४—अगर उल्टी में कफ़ निकलता हो तो यह करे कि एक चम्मच में घी गरम करो, उसमें दो बताशे डाल दो, एक घड़ी के अन्तर से एक-एक बताशा खाओ, तो क़फ की उल्टी दूर हो।

अफारा एक माशा हींग एक तोला घी में गर्म करो। फिर एक मिट्टी का दीवला खूब लाल करके उसमें वह हींग और घी डाल दो और उसे एक पाव दूध में दीवले समेत छोड़ दो। वह दूध पीने से शूल और अफारा दूर होगा।

२—नाभी में हींग का फाया रखने से भी अफारा दूर होता है।

३—निसोत दो हिस्सा, पीपल चार हिस्सा, हरड़ बड़ी पाँच हिस्सा, सबके बराबर गुड़, कूट-पीसकर चार आने-भर की गोली बनाकर गर्म पानी से सेवन करने से अफ़ारा दूर होता है।

वाय गोला दिल के पास, पसलियों के नीचे, नाभि के नजदीक और मसाने में एक गाँठ पैदा होजाती है, उसे गोले की बीमारी कहते हैं। जब यह बीमारी पैदा होने को होती है तब भूख नहीं लगती, दस्त में क़ब्ज हो जाता है, पेट

में गुड़-गुड़ आवाज़ आती है, पेट फूल जाता है, तथा दर्द रहता है। जहाँ गोला होता है वहाँ दर्द ज्यादा रहता है।

१—सोंठ चार तोला, सफेद तिल सोलह तोला, पुराना गुड़ आठ तोला, इकट्ठा पीसकर आधा तोला या एक तोला गरम दूध के साथ इस्तेमाल करने से सब प्रकार का गोला आराम होता है।

२—आधा तोला सज्जी और इतना ही गुड़ मिलाकर खाने से भी बायगोला आराम होता है।

इस बीमारी में हल्का भोजन करना और ज्यादा मिहनत नहीं करना चाहिए। पेट साफ रखना भी बहुत ज़रूरी है।

: १४ :

बड़ी-बड़ी बीमारियां

ये बीमारियाँ बहुत मुश्किल से आराम होती हैं। इनका इलाज हमेशा अच्छे वैद्य या डाक्टरों से कराना चाहिए। फिर भी हम यहाँ उनके विषय में साधारण इलाज लिखते हैं।

बवासीर

गुदा के ठीक मुँह पर या कुछ भीतर छोटी-छोटी गिल्टियाँ बन जाती हैं। ये गिल्टियाँ इस भाग की नसों के सिकुड़ने से पड़ जाती हैं। इसकी जड़ कब्ज़ है। इसलिए इस रोग में सबसे पहला काम क़ब्ज को दूर करना है। बवासीर दो प्रकार की होती है, एक खूनी दूसरी वादी।

खूनी बवासीर में एकाएक ख़ून को बन्द नहीं करना चाहिए। हाँ खून ज्यादा निकले और रोगी कमजोर होजाय तो बन्द कर देना चाहिए।

१—चूतड़ की हड्डी पर सींगी लगावे तो बवासीर को आराम हो।

२—एक बड़ी मूली लेकर खोखली कर लो और उसमें जितना

गूगल समा सके भर दो। फिर उसीके छिलके से बन्द करके डोरे से लपेटकर साफ़ धरती में गाढ़ दो और पत्ते तोड़ दो। समय समय पर पानी देते रहो दस पन्द्रह दिन में दुबारा पत्ते निकलेंगे तब उखाड़ मिट्टी दूरकर मूली और दवा घोट-पीसकर बेर के समान गोली बना लो। एक गोली सुबह एक शाम को खूनी में गर्मपानी से और बादी में ताजे से लो; फायदा होगा।

अगर बवासीर का दौरा हो रहा हो, दर्द,चमक खून जारी हो तब यह दवा बनावे। गूगल तीन तोला नीम की निबोली तीन तोला, गुड़ पुराना तीन तोला कूट-पीटकर २२ गोली बनाओ एक सुबह एक शाम को ताजा पानी से लो। ११ दिन में फायदा हो जायगा।

३—अगर गुदा सूझ गई हो, तकलीफ़ ज्यादा हो तो यह पुलटिस बाँधो। भांग, हल्दी, पोस्त के डोडे, गुगल, प्रत्येक एक-एक तोला। बकरी का दूध दश तोला,दूध में लुगदी के समान पीस आग पर पुलटिस-सी पकाकर गर्म-गर्म बाँध दो। बहुत आराम मिलेगा।

४—क़ब्ज हो तो एनीमा दो।

५—ज़ख्म हो गये हों तो यह मरहम लगाओ; छर्रा या बन्दूक की गोली, या सीसे का टुकड़ा लेकर ताजा मक्खन में घिसकर नीलेखा का मरहम बनालो। आबदस्त के बाद उँगली से अच्छी तरह यह मरहम लगाओ। तुरन्त ठण्डक पड़ेगी।

बवासीर के बीमार को मूली, बथुवा, जमीकन्द, गाजर और छाछ फायदा करती है।

यह बहुत बुरी बीमारी है। इस में आँतों में खराबी पैदा हो जाती है और खाया हुआ पदार्थ ज्यों-का-त्यों निकल जाता है।

संग्रहणी

कभी-कभी तो २० से ३० तक दस्त दिन-रात में होते हैं, पर कभी-कभी सिधे-सिधे ही दस्त होते हैं। पर बहुत भारी और कच्चे दस्त के बाद रोगी सुस्त और कमजोर होजाता है, खून की कमी हो जाती है। और फिर हाथ पैर और सर्वाङ्ग में सूजन आजाती है। और तब रोग असाध्य हो जाता है। रोग शुरू होते ही अच्छे चिकित्सक का इलाज कराना चाहिए। रोगी को पलंग पर लेटे रहना चाहिए। टट्टी भी लेटे-लेटे ही करनी चाहिए।

इस रोगी को सिर्फ़ गाय की छाछ या दही या गाय का फोका का दूध ही दिया जा सकता है। अन्न बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए; जैसे दुखती आँख में रेत डाल देने से कष्ट होता है उसी भांति इस रोग में अन्न खाने से कष्ट होता है, क्योंकि आँतें सूजी हुई रहती हैं। और उनमें घाव हो जाते हैं।

यद्यपि इस रोग का इलाज कठिन है फिर भी यहाँ हम एक बहुत उम्दा नुसखा लिखते हैं—

१—शुद्ध पारा एक तोला, शुद्ध गन्धक दो तोला, सोंठ, मिर्च, पीपल प्रत्येक तीन-तीन तोला, हींग एक तोला। सबके वज़न के बराबर भाँग, जो धोकर सुखाकर साफ़ कर ली गई हो, सबको कूट-छानकर चूर्ण कर लेना चाहिए। इस चूर्ण की मात्रा एक माशे से दो माशे तक है। दिन में ३ बार ताज़ा गाय की छाछ देना

चाहिए। सिर्फ़ छाछ ही पीने को देना, और सब अन्न-जल बन्द करना चाहिए। रोग चाहे कैसा ही बढ़ गया हो फ़ायदा हो जायगा। इस दवा में गन्धक पारा शुद्ध लिखा है—सो इन चीज़ों को शोधने की विधि अन्यत्र है, उसीके अनुसार शोधना चाहिए। आराम होने पर भी रोगी को परहेज़ कर खाना खाना चाहिए—ख़ासकर मिठाई से बचना चाहिए।

गठिया बाय और लकुआ

रूखा, ठण्डा और ख़राब खाना बहुत दिन तक खाने से यह रोग होता है। कभी-कभी चोट लगने, गर्मी की बीमारी होने और अन्य कारणों से भी यह बीमारी होती है। इसके बहुत भेद हैं। हम सिर्फ़ मोटी-मोटी बातें लिखेंगे।

गठिया-बाय में हाथ-पैरों के जोड़ों में पहले दर्द रहता है फिर वे जकड़ जाते हैं और फिर बड़ा कष्ट होता है। इसका एक बहुत अच्छा नुसख़ा यहाँ हम लिखते हैं—

१—एक तोला संखिया, एक तोला अकरकरा, एक तोला लोंग और १०० बङ्गला पान। तीनों दवाइयों को खरल में डालकर कूटना शुरू करो। एक-एक पान डालते जाओ, जब सब पान घुट जायँ, मोठ के समान गोली बनालो। एक गोली सुबह एक शाम को गर्म पानी या दूध के साथ देना। तर पुष्टिकर भोजन करना। मूंग की दाल न खाना। गर्मी करे तो घी ज्यादा खाना। यह इस बीमारी की बहुत कारगर दवा है।

२—भिलावा १० नग, धतूरे का पूरा पेड़ एक, मीठा तेलिया

१० तोला, मीठा तेल आध सेर, मालकगनी १० तोला सबको आग पर पकाओ। जब भिलावे जलकर तैरने लगें तब उतारलो इस तेल की मालिश से सब क़िस्म का बादी का दर्द आराम होता है। यह तेल मुँह-आँख में न लगना चाहिए।

लकुए की बीमारी का इलाज आसान नहीं है। ज्यादा दिन न घुलाकर जल्द ही उसका इलाज करना चाहिए। रोगी को खूब आराम से रखना चाहिए। लकुआ दो क़िस्म का होता है,एक दाएँ से बाँया आधे अङ्ग का, दूसरा ऊपर या नीचे के धड़ का।

१—उर्द, कौंच की जड़, अरण्ड की जड़ और खरेटी इनको ६-६ माशा लेकर एक पाव पानी में काढ़ा करना। इसमें एक माशा हींग और एक माशा सैन्धा नमक मिलाकर पिलाना। अगर किसी का मुँह टेढ़ा होगया हो तो लहसन कूटकर मक्खन के साथ खाने से फ़ायदा होता है।

२—१५ कुचलों को १५ दिन पानी में भिगोवे, तीसरे दिन पानी बदलता रहे। १५वें दिन जब नरम होजाँय छीलकर सुखाले, और आंच में भस्म करले, जब धुआ न रहे, तो पानी में काली मिर्च के समान गोली बनाये। एक-एक गोली रोज़ खाय। लकुंआ, अर्धाङ्गवात और कमर के दर्द को फ़ायदा करे, ठण्डी प्रकृति को गरम करे।

कोढ़ की बीमारी दूसरे कोढ़ी के छूत से लगती है। यह रोग कीड़ों द्वारा पैदा होता है। शुरू में इस रोग में सिर दर्द और शरीर के भिन्न-भिन्न अङ्गों में दर्द होता है, ठण्ड लगती है और बदन सुन्न

होजाता है। पसीना ज्यादा आता है। पसीना या तो सारे शरीर में या एक अङ्ग में होता है। चेहरे और दूसरे अङ्गों में दाने निकल आते हैं। बाद में माथे में, गालों में, नाक में, कान में, ओठों में गाठें पड़ जाती हैं, डाढ़ी-मूंछ और पलकों के बाल झड़ जाते हैं। और अन्त में पलकें, नाक, उँगलियाँ, अँगूठे और शरीर के और-और भाग सड़कर गिर पड़ते हैं।

कोढ़

दूसरे प्रकार के कोढ़ में चमड़ी सुन्न होजाती है। इसमें पहले हाथों और टांगों में तेज दर्द होता है, पीछे चमड़ी पर धब्बे दीखते हैं, वे पहले लाल और पीछे सफेद होजाते हैं। बाल झड़ जाते हैं झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, कुछ दिन बाद नसें सुन्न होजाती हैं, उँगलियाँ-अँगूठे और शरीर के दूसरे अङ्ग सड़कर झड़ जाते हैं।

मालूम होना चाहिए कि देश के हर सूबे में कहीं-न-कहीं सरकारी कोढ़ के अस्पताल बने हुए हैं। जहाँ कोढ़ के बीमारों को ठीक तौर पर रखकर उनका इलाज किया जाता है और कुछ खर्च भी नहीं होता। इस रोग के शुरू होते ही फ़ौरन ही अस्पताल में बीमार को भेज देना चाहिए।

अगर ऐसा होना किसी कारण से मुमकिन न हो तो कोढ़ की सबसे बढ़िया दवा चोलमोगरे का तेल है जो किसी भी अच्छे अँग्रेजी दवा फ़रोश के यहाँ से मिल सकता है। इस तेल की आठ से बीस बूँद तक रोगी को मिश्री या बताशे में डालकर दिन में तीन चार बीमार को देना चाहिए। यह तैल साधारण खुजली से लेकर

आतशक, कोढ़ और चमड़ी की सब बीमारियों पर फ़ायदेमन्द है। वात रक्त की बीमारी, जिसमें घुटनों से नीचे और कोहनियों से नीचे घाव होजाते हैं उसमें भी मुफ़ीद है। कण्ठमाला की बीमारी में भी यह फ़ायदेमन्द है। बढ़ते-बढ़ाते इसकी मात्रा बीस बूँद तक की जा सकती है, पर ख़याल रखना चाहिए कि यह दवा हज़म देर से होती है। जिन रोगियों का हाज़मा ख़राब हो उन्हें कम देना चाहिए। यह दवा खाली पेट नहीं देना चाहिए, बल्कि खाना खाने के एक या आधे घण्टे के पीछे देना चाहिए। यह दवा असाध्य कोढ़ को भी फ़ायदा करनेवाली बताई जाती है। कोढ़ की शुरूआत में इसका उपयोग किया जाय तो जल्द फ़ायदा होगा। यह तेल दूध में भी डालकर दिया जा सकता है। जबतक यह दवा सेवन की जाय, नमक, मिर्च, मसाला खटाई आदि बिल्कुल छोड़ देना चाहिए। घी-दूध मक्खन ख़ूब खाय। गुड़ खाण्ड त्याग देना चाहिए। ख़याल रखना चाहिए कि बढ़िया दुकान से ख़ालिस तेल खरीदा जाय, क्योंकि अक्सर लोग मिलावट कर देते हैं।

सफ़ेद दाग़ों का एक अच्छा नुसख़ा यहाँ लिखते हैं। अगर रोग तीन साल से कम का होगा तो दो-तीन महीने में अवश्य अच्छा हो जायगा। गेरू, हल्दी, कबाब चीनी, बाबची चारों चीज़ें बराबर लेकर चूर्ण बनाओ। छः माशा दवा रात को मिट्टी के शकोरे में भिगोदी जाय। सुबह ऊपर का पानी निथारकर शहद छः माशा मिलाकर पीलिया जाय। बाद को गांठों पर लेप कर लिया जाय।

शरीर के ऊपरी हिस्से की बीमारियाँ

मुँह के रोग—

१—होंठ फट जाय या घाव हो जाये तो घी में मोम मिलाकर लगाओ।

२—दुखती डाढ़ में होशियारी से सेहुड़ के दूध का फाया रक्खो। दर्द उसी समय बन्द हो जायगा और डाढ़ टूट-टूट कर गिर जायगी, कष्ट न होगा। पर दूसरी डाढ़-दाँतों में न लगे।

३—मौलसिरी की छाल का कुल्ला करने से भी दुखती डाढ़ को आराम होता है।

४—जो दाँत सड़ गया हो, पीप जाती हो, जड़ें हिल गई हों, काला पड़ गया हो, उसे जल्द-से-जल्द उखाड़ दो। वरना ज़हर पेट में जाकर और बीमारियाँ खड़ी करेगा।

५—जीभ फट गई हो या छाले पड़ गये हों या मैली रहती हो तो सबसे पहले जुलाब लो, फिर केले की जड़ का रस और मिश्री लगाओ।

६—मुँह सूज गया हो तो जामन, आम, मौलसिरी और चमेली के पत्तों के पानी का ग़रारा करो।

कान के रोग—

१—कान में दर्द हो तो लोंग कड़वे तेल में जलाकर गुन-गुना कान में डाले।

२—कान बहने लगा हो तो पिचकारी से साफ़ कर कौड़ी पीली कुल्हिया में जलाकर काग़ज़ की नलकी से उसकी राख कान में फूँक दो।

३—कान बहरे होजायँ या घुन-घुन शब्द सुनाई दे तो अदरक का रस शहद, सैंधा नमक और तिल का तैल मिलाकर कान में बार-बार भरो।

४—कान में कोई कीड़ा घुस गया हो तो कोई-सा भी तेल गुन-गुना करके कान में डाल दो।

५—कान बेधते समय अनाड़ीपन से कान सूज जायँ तो मुलहठी, मजीठ और अरण्ड की जड़ पीस घी-शहद मिलाकर लेप कर दो, पक जायँ तो ज़ख़्म की तरह इलाज करो।

नज़ला-ज़ुकाम कहने को मामूली रोग है, पर बड़ी तकलीफ़ देता है। यह ख़याल ग़लत है कि ठण्ड लगने से ज़ुकाम होता है।

नाक के रोग

ज़ुकाम तो दूसरे बीमारों से उड़कर लगता है। छींक आना, नाक बन्द होना या बहना, सिर का भारीपन ज़ुकाम का साधारण चिन्ह है। इस बीमारी में पसीना लेना अच्छा है। ख़ूब मेहनत करो, गरम पानी से नहाओ और गरम पानी पियो। गरम पानी में पैरों को रखो और गरम पानी बहुत-सा पियो। ऊपर कम्बल ओढ़ लो, जिससे ख़ूब पसीना आवे। क़ब्ज़ हो तो हल्का जुलाब भी ले लो।

१—गेहूँ की भूसी चार माशा, गिलोय चार माशा, सौंफ़ चार माशा, काली मिर्च सात दाने, मुनक्क़ा सात दाने। पाँच छटाँक पानी में पकाओ, दो छटाँक रहे तो दो तोला मिश्री मिला-छानकर पीओ, ज़ुक़ाम की बहुत अच्छी दवा है।

२—बनफ़सा एक तोला इसी तरह पकाकर पियो।

नाक कभी गीली रहे कभी सूखी और सुगन्ध-दुर्गन्ध का ध्यान भी न रहे तो यह पीनस रोग कहाता है। इस रोग में शुरू में ही गुड़ और दही के साथ काली मिर्च का चूर्ण खाने से बहुत फ़ायदा होता है।

२—उपले की राख आक के दूध में तर करके छाया में सुखाले, उसका नास लेने से बहुत बढ़िया नास होजाता है। तड़ा-तड़ छींक आती हैं। सिर हलका हो जाता है।

आँख की बीमारियाँ

१— भुनी फटकरी साढ़े तीन तोला, हल्दी सात माशा, अफ़ीम पांच माशे, पके काग़ज़ी नींबू के रस से लोहे की कड़ाही में मन्दी आँच से पकाओ और पानी में रगड़कर आँख के ऊपर पतला-पतला लेप करो, तो आँख का दुखना, सूजन और कोयों की सुर्ख़ी को फ़ायदा करेगा।

२—ग्वारपाठे का गूदा एक माशा, अफ़ीम एक रत्ती, पीसकर पोटली बाँध, पानी में भिगोकर आँखों पर फेरो। एक बूँद आँख में भी टपका दो। आँख दुखने के लिए बहुत अच्छी है।

३—गर्मी से आँख दुख रही हो तो मेह के पानी में थोड़ी-सी फटकरी डालकर दिन में तीन-चार बार पीपल के पत्ते से टपका दो।

४—नीम की कोपल पीसकर उसका रस कान में टपकाने से बच्चों की आँख आनी अच्छी हो जाती है। पर दाहिनी आँख आई हो तो बायें कान में और बाईं आँख आई हो तो दाहिने कान में टपका ले। बड़े आदमी के कानों में इसीभांति धतूरे के पत्ते का रस गुन-गुना कर टपकाने से फ़ायदा होगा।

५—बड़ का दूध आँख में आँजने से आँख आना जल्द अच्छा होता है।

६—लड़की के मूत्र में फाया भिगोकर बाँधने से बच्चों की आँख आना आराम होती है।

७—काली मिर्च, कबीला और पीपल छोटी बराबर ले, महीन पीस सुर्मे की भांति आँख में आँजने से रतौंध आराम होता है।

८—प्याज का रस आँखों में लगाने से रतौंध दूर होता तथा नेत्रों की ज्योति ठीक होती है।

९—हुक्के के नेचे का चीकट आँख में आँजने से रतौंध आराम होता है।

१०—पलकों का मोटा होजाना, खुजली चलना, खुश्की होना, बालों का गिर जाना, इसके लिए यह दवा बहुत उत्तम है। जस्त दो तोला चार माशा, लोहे के बासन में कोयले की आँच कर पिघलाकर उसपर थोड़ा-थोड़ा बथुए का रस टपकावे। पीलिया सफ़ेद भस्म हो जायगा। उसे आँख में आँजना चाहिए।

मोतियाबिन्द

११—जब आँखों के आगे मच्छर या मक्खी उड़ते दिखाई दें और दिन-दिन इसमें विशेषता होती जाय तो जानना चाहिए कि मोतियाबिन्द होगा। इसका शुरू में ही इलाज हो सकता है। बाद में कटवाना ही पड़ता है। नौसादर को सुर्मे की भांति पीसकर आँजने से मोतियाबिन्द में बहुत फ़ायदा करता है।

१२—यह दवा मोतियाबिन्द की बहुत बढ़िया है—इमली के

पत्ते दस तोले फूल-कांसी के कटोरे में नीम के सोटे से घोटे, जिस में पैसा गड़ा हो, यहाँतक कि गाढ़ा होजाय। पीछे बेटी की माँ के दूध में चालीस पहर घोटकर आँख में आँजे।

जाला-माड़ा नाख़ून—

१३—अरहर के पत्तों का रस १४ माशा, छानकर नीम के सोटे से, जिसमें पैसा गड़ा हो,दस काग़ज़ी नींबुओं के रस में खरल कर, गोलियाँ बनावें और आँखों में आँजे।

१४—नौसादर की क़लम से नाख़ूने को छूने से नाख़ूना आराम होता है।

१५—काली बोतल तोड़कर उसका टुकड़ा फूल की थाली पर नीबू के रस में रगड़ो, मरहम-सा होने पर गोली या बत्तियाँ बनाकर सुखा लो,दो-तीन बार आँख में लगाने से जाला कट जाता है।

ढलका—

१६—समुद्रफेन, कत्था सफ़ेद, भुनी फटकरी, बड़ी हरड़ की बक्कल, रसौत, अफ़ीम,नीलाथोथा सबको बराबर पानी में घोटकर रगड़ा बनावे, तो कोयों की सुर्ख़ी, ढलका और खुजली को बहुत फ़ायदा करे।

कोए का नासूर—

१७—जो नाक की ओर के कोए में होता है और दबाने से उसमें से राध-लोहू निकलता है। दीए की चीकट कपड़े पर लगाकर उसकी बत्ती नासूर में भरें।

परवाल—

१८—पहले बालों को उखाड़ लो, फिर नवसादर बकरी के पित्ते में मिलाकर पतला-पतला लेप करें।

सिर के रोग

सिर दर्द कई कारणों से होता है। कभी-कभी गर्मी से भी होजाता है और बहुधा क़ब्ज़ से होता है। इसलिए पहले उसके कारणों को दूर करे।

१—नौसादर, हल्दी तथा पान का चूना मिलाकर सूँघने से आधासीसी और दूसरे प्रकार का दर्द आराम होता है।

२—जौ का आटा पानी में घोल सिर पर लेप करने से गर्मी का सिर दर्द आराम होता है।

मिर्गी-पागलपन, हिस्टीरिया

या मिर्गी की बीमारी बच्चों और बड़ों को भी होती है। ऐसे आदमी चलते-चलते गिर जाते हैं। हाथ-पैर फेंकते हैं, मुंह

मिर्गी

से झाग गिराते हैं और आँखों की पुतली फैल जाती है। दाँती भिंच जाती है। बेसुध होजाते हैं। इस रोग के दौरे कभी-कभी तो कई दिनों में और कभी-कभी दिन में कई बार होते हैं।

१—जब मिरगी के दौरे हों तो सोंठ, मिर्च, पीपल, नौसादर, इन्द्रायन, कलौंजी इनमें जो-जो चीज़ मिल जाय, बारीक पीसकर नाक में फूँक दो। ठण्डे पानी के छींटे मुंह पर दे।

२—कूठ, सोंठ, कबाब चीनी, देवदारु प्रत्येक दस माशा। काला मोंगरा, काली मिर्च, अकरकरा, गजपीपल और सन के

बीज प्रत्येक दो तोला आठ माशा और सब दवाइयों के बराबर गूगल लेकर कूट-छान शहद में मिलाकर गोली बनावे। सात माशे की मात्रा है। साँझ-सबेरे गुनगुने पानी के साथ निगले। यह मिरगी की बहुत अच्छी दवा है।

३—एक आना-भर बच का चूर्ण शहद के साथ रोज़ चाटने से मृगी आराम होती है।

४—मादा भेड़ के दाँत गले में लटकाने से बच्चों को मिरगी आराम होती है।

हिस्टीरिया

यह बीमारी है जो सिर्फ़ औरतों को ही होती है। इसकी शक्ल तो मिरगी जैसी ही होती है, पर इसका कारण गर्भाशय की ख़राबी है। इस बीमारी के शुरू में छाती में दर्द, मन मैला रहना आदि लक्षण होते हैं। कोई-कोई स्त्री रोती-चिल्लाती और हँसती है। अपने पर या दूसरों पर दोषारोपण करती है। लोग यह देख भूत-प्रेत का शक करने लगते हैं। यह रोग पुराना होने पर फिर नहीं आराम होता। इस का इलाज किसी स्त्री डाक्टर से कराना चाहिए। ब्राह्मी बूटी इस रोग की अच्छी दवा है। पेट की सफ़ाई और मासिक धर्म की सफ़ाई ठीक-ठीक होनी चाहिए।

पागलपन

यह कई प्रकार का होता है। किसीमें रोगी को क्रोध और चिन्ता बनी रहती है। कोई-कोई रोगी हँसने-खेलने में पस्त रहता है। इस रोग में नींद बहुत कम आती है। पागल आदमी को बारम्बार जुलाब देना

चाहिए। उसे अकेला न रहने दे, न डरावे, धमकावे। इस बीमारी के अलग-अलग सरकारी शफ़ाख़ाने बने होते हैं। यहाँ एक नुसखा देते हैं, यह पागलपन को बहुत आराम करता है—

वच, छोटी हरड़, कूठ कडु़आ, शतावर, गिलोय, चिरचिटा, वायबिड़ङ्ग, शेखाहूली सब बराबर लेकर चूर्ण बनाना। चार माशा की मात्रा घी के साथ चाटना। इससे सब प्रकार के पागल को आराम होता है।

सुज़ाक और गर्मी

सुज़ाक होने से पेशाब की नाली में पहले जलन होती है फिर सफ़ेद और पीले रङ्ग का मवाद निकलता है। यह बीमारी जिस स्त्री-पुरुष को होती है, उसके साथ सहवास करने से, उसकी धोती, तौलिया जिसमें मवाद लग गया हो, इस्तैमाल करने से या जहाँ उसने पेशाब, पाख़ाना किया हो, वहाँ से यह रोग लग जाता है। पर ऐसा बहुत कम होता है। मुख्य रोग लगने का कारण सहवास ही है।

सहवास के तीसरे दिन रोग के लक्षण ज़ाहिर होते हैं। पहले पिशाब की नाली में खुजली और जलन तथा चुभने जैसा दर्द होता है। पेशाब करते समय तकलीफ़ होती है, और पतला पानी के जैसी चीज़ पिशाब की नाली से निकलती है। कुछ दिन बाद यही चीज गाढ़े मवाद के रूप में निकलने लगती है। इस बीमारी का अगर ठीक इलाज हो तो दो महीने में अच्छा हो जाता है। अगर सूजन पिशाब की नाली में पुरानी पड़ गई तो महीनों और सालों तक बीमारी बनी रहती है। इस बीमारी से दिल में जोड़ों

में, हड्डियों में और गुर्दे में बीमारियाँ हो जाती हैं, जो बहुत खतरनाक हैं। अगर इसका मवाद आँखों में छू जाय तो उसके अन्धे होजाने का ख़तरा है। बीमार को आराम से लेटना चाहिए। पानी बहुत पीना चाहिए। पानी में नीबू निचोड़कर पीना फ़ायदा करता है। दस्त में क़ब्ज़ हो तो दस्त साफ़ लाने की दवा लेनी चाहिए। इन्द्री में दर्द और सूजन ज्यादा हो तो गर्म पानी में थोड़ी-थोड़ी देर में भिगोना चाहिए। इससे दर्द मिटेगा। हाथ को साफ़ रखना चाहिए। खाने का सोड़ा दिन में दो-तीन बार आधा चम्मच, आधा गिलास पानी में मिलाकर पीना चाहिए। यह दवा भोजन के बाद एक या दो घण्टे बाद पीना चाहिए। और किसी अच्छे डाक्टर-वैद्य का इलाज करना चाहिए। नीचे लिखी दवा सुजाक की बहुत बढ़िया दवा है—माजूफल, कत्था पपरिया, वंशलोचन, एक-एक तोला लेकर कपड़छन कर चन्दन के तेल तीन तोला में मिला २४ गोली बनाना। प्रतिदिन चार से छः गोली तक पानी के साथ खाना और सिर्फ दूध-भात भोजन करना चाहिए। दो हफ़्ते में आराम हो जायगा।

बैरोज़े का तेल जो अंग्रेजी दवावालों के यहाँ मिलता है इस बीमारी में बहुत फ़ायदा करता है। पाँच से २० बूँद तक बताशे या मिश्री में, दिन में पाँच-छः बार खाना चाहिए।

स्त्रियों में पुरुषों से यह रोग लग जाता है। वे शुरू में शर्म से कहती नहीं। पीछे उन्हें अनेक रोग लग जाते हैं। ऐसी स्त्रियों को प्रमेह और बाँझ का रोग हो जाता है। उन्हें खाने में वही दवा

जो पुरुषों को दी जाती है देना चाहिए। और योनि-स्थान में पिचकारी देनी चाहिए। तथा जबतक आराम न हो पूरा विश्राम करना चाहिए, गर्म जल में बैठना भी फायदेमन्द है।

गर्मी

यह बड़ी घिनोनी बीमारी है। यह इस रोग के रोगी स्त्री-पुरुष के साथ सहवास करने से लग जाती है। यदि माता को बीमारी हुई और उसके गर्भ रह गया तो गर्भ में ही बालक को भी वह बीमारी लग जाती है। यह रोग भी छूत से लग जाता है। अतः बीमार का हुक्का, कपड़े, बिछौना इस्तैमाल न करना चाहिए।

सबसे पहले अण्डकोषों में या इन्द्री की सुपारी पर एक छोटी-सी फुन्सी उठती है। यह लक्षण सहवास के पाँच-छः दिन बाद होता है। इसके छः-सात हफ्ते बाद खसरे-खसरे जैसे दाने सारे शरीर पर निकल आते हैं। सिर दर्द, मितली होती है, भूख बन्द हो जाती है। गला बैठ जाता है। बगल और गुदा के आस-पास चेपवाले घाव दीख पड़ते हैं। बाल झड़ने लगते हैं।

महीनों और बरसों रोग के गुजर जाने पर रोग की तीसरी अवस्था आती है, जब बड़े गहरे घाव शरीर के भिन्न-भिन्न भागों में निकलते हैं। नाक सड़ जाती है, और गिर पड़ती है। नाक की जगह सिर्फ छेद रह जाता है। खोपड़ी की हड्डी गल जाती है। अङ्ग की, और कहीं की भी हड्डी गल सकती है। कभी-कभी इन्द्रिय गल-सड़ कर गिर जाती है।

रोग हुआ है, यह मालूम होते ही झट-पट इलाज कर लेना

चाहिए। और अच्छे वैद्य-डाक्टर का इलाज करना चाहिए,, सटर-पटर दवा देकर रोगी का जीवन ख़तरे में न डालना चाहिए। फिर भी हम यहाँ एक अच्छा नुसखा लिखते हैं, और कोई उपाय न हो तो फिर यही नुसखा देना चाहिए।

१—पारा शुद्ध, अजवान ख़ुरासानी, भिलावा, अजमोद, अस्पंज, प्रत्येक तीन-तीन माशा लेना, गुड़ पुराना तीन तोला चार माशा कूट-छानकर जंगली बेर के बराबर गोली बनाना। एक-एक गोली दोनों समय इस तरह निगलना कि दाँतों से न लगे। खिचड़ी, दाल-भात और गेहूँ का फुलका फीका खाय। खटाई बादी से बचे, पाँच दिन में आराम हो।

भिलावा और पारा शुद्ध करके डालना चाहिए। इनके शुद्ध करने की विधि अन्यत्र लिखी है। इस दवा को शुरू करने से पहले आधा जुलाब लेना ज़रूरी है। आराम होने पर खून साफ़ करने की यह दवा पीवे।

२—चिरायता, शाहतरा, छः-छः माशा, रात को मिट्टी के शकोरे में आधपाव पानी में भिगोदो। सुबह मल-छानकर शहद मिलाकर पियो। अगर ऊपर की दवा से मुँह आ जाय तो फटकरी के गरारे करे। आराम होने पर भी परहेज़ रखे। घी ज़्यादा खाय।

: १५ :

स्त्रियों की बीमारियां

यह बीमारी अक्सर स्त्रियों को होती है। इसके कई कारण हैं। जो यहाँ विस्तार से नहीं लिखे जा सकते। लेकिन इसके दो मुख्य कारण होते हैं। या तो किसी बीमारी की वजह से खून की कमी होजाय, या किसी कारण से गर्भाशय और स्त्री अण्डकोपों का ठीक-ठीक काम न हो। इस बीमारी में कभी तो बहुत देर में श्राव होता है, या जल्द-जल्द होता है। कमर में दर्द, बेचैनी, भारीपन और सिर दर्द, की शिकायत रहती है।

मासिक-धर्म की गड़बड़ी

१—वायविडङ्ग पाँच माशा, अजखर पाँच माशा, गुड़ पुराना तिवरसा तीन तोला, दालचीनी तीन माशा, गुलाब के फूल दो तोला सबको पाँच छटाँक पानी में पकाओ। दो छटांक रहे तो गुनगुना छानकर पिलाओ। मासिक-धर्म के दिनों में दिन में दो बार देना चाहिए। सब प्रकार के कष्ट दूर होंगे। मासिक खुलकर होगा। बदन गर्म रखना चाहिए।

२—गर्म पानी में बैठाना या पिचकारी लगाना भी अच्छा है। अक्सर औरतें इन दिनों गन्दी रहती हैं तथा गन्दे कपड़े का चिथड़ा काम में लाती हैं, यह बहुत बुरी बात है। कपड़ा साफ़ लिया जाय और बदन भी साफ़ रक्खा जाय तथा ताज़ा और हल्का भोजन किया जाय।

प्रदर

इस रोग में चिकना, बदबूदार पतला या गाढ़ा लुआब-सा योनि से निकालता रहता है, कमर में दर्द, कभी-कभी हल्का बुख़ार बना रहता है। यह श्राव कभी-कभी काला-पीला गर्म फेनीला या लाल रंग का निकलता है।

शुरू-शुरू में इस रोग में हर तीसरे दिन फिनाइल की पिचकारी देना चाहिए। दो सेर गुनगुने पानी में दस बूँद फिनाइल ही काफ़ी है। इसके बाद यह दवा देना चाहिए।

१—आंवला सूखा एक पाव लेकर घी में धीमी आंचपर भून लो, बाद में बराबर कच्ची खांड मिला, कूट छानकर शहद में चटनी-सी बनालो। एक-एक तोला सुबह-शाम खाने से बहुत फ़ायदा करता है।

२—मूँगे की भस्म भी बहुत गुणकारी है।

३—सुपारी पाक इस रोग की बढ़िया दवा है।

४—कच्चा पका केला तथा गूलर खाना बहुत गुण करता है।

रक्तप्रदर—जिसे पैर जाना भी कहते हैं। अगर ख़ून बहुत ज्यादा निकलता है, तो रोगी को ठण्डे पानी के टब में बैठाओ।

१—पुराने घड़े का ठीकरा पानी में घिसकर दे।

२—चूल्हे की लाल मिट्टी चार माशा पानी के साथ फँकी दो।

३—रसौत, आम की गुठली, जाम की गुठली, छाप के फूल, चौलाई की जड़, मुलहटी, बराबर लेकर, कूट-छान चूर्ण बनाकर छः-छः माशा सुबह-शाम चावल के धोवन के साथ दो।

४—पुराना रक्त-प्रदर होने पर ये लड्डू बहुत गुण करते हैं।

खिले हुए चने का बेसन एक पाव, घी ताज़ा एक पाव धीरे-धीरे आग पर भूनो। पीछे ठण्डा करके एक पाव कच्ची खांड और दस तोला सेलखड़ी पीसकर मिला, एक छटांक के लड्डू बनालो। एक लड्डू रोज खाना चाहिए। ख़ुराक ताज़ा और हल्की।

गर्भिणी

गर्भावस्था में औरतों को बहुत से रोग होजाते हैं। बुख़ार, सूजन, दस्त लगना, उल्टी, सिर घूमना, ख़ून जाना, गर्भ में तकलीफ़ आदि। इनका इलाज भी ख़ास होता है। नहीं तो गर्भ गिरजाने का ख़तरा रहता है।

१—बुख़ार होने पर लाल चन्दन, ख़स, मुलहटी, पद्माख, तेज़पात का काढ़ा, शहद और चीनी मिलाकर पिलाना चाहिए। दूध पीने को देना।

२—दस्त लगने पर आम और जामुन की छाल का काढ़ा, चीनी, शहद मिलाकर पिलाना, धान की खील पानी में भिगोकर खाने को देना।

३—कब्ज होनेपर दो तोला अरण्डी का तेल दूध में मिलाकर देना।

४—सूजन होने पर—सूखी मूली, विसखपरा, गोखरू, ककड़ी के वीज, खीरे के वीज का काढ़ा चीनी मिलाकर देना।

५—सेहुड के पत्ते का रस सूजन पर मलने से या उपले की राख रगड़ने से सूजन आराम होती है।

६—उल्टी होने में जरा-सी अजवाइन गर्म पानी से फँकी करना बाद में एक पाव गर्म दूध पीना।

७—सिर दर्द करे या भारी हो तो बादाम या कद्दू का तेल सिर पर मालिश करना।

१—पहले महीने में धव्वा दीखे तो मुलहटी, सागवान के वीज और देवदारु छः-छः माशा लेकर पोटली वना एक पाव दूध में वरावर पानी मिला, औंटाकर जब पानी जल जाय तब देना।

गर्भ स्राव

२—दूसरे महीने में काले तिल, मजीठ और सनावर पका कर देना।

३—तीसरे में अनन्तमूल और चौथे में मुलहटी और सौंफ। पाँचवे में कटहली और खिरनी की छाल पकाकर देना।

४—सातवें महीने में सिंघाड़ा, कमल की डण्डी, किसमिस, कसेरू और मुलहटी। आठवें में कैथवेल, कटहली, ईख की जड़। और नवें में मुलहटी, अनन्तमूल पकाकर पिलाना।

५—अगर गर्भपात न रुके तो मुलतानी मिट्टी पानी में भिगो-कर वही पानी लगातार पीने को देना। उसीमें कपड़े की गद्दी भिगोकर पेड़ू पर रखना। पलङ्ग का पायता ऊँचा रखना चाहिए।

अगर बच्चा होते-होते रुक जाय, तो फौरन डाक्टर को बुलाना चाहिए। अगर डाक्टर न मिले और रोगी की जान पर आबनी हो तथा बच्चा जिन्दा हो तो पाँच तोला अरण्डी का तेल गर्म दूध में रोगिणी को पिलाओ। दस मिनट में बच्चा हो जायगा।

बच्चा होने में देर

बच्चा पेट में मर जाय तो—सेहुड़ का दूध गर्भिणी के सिर में लगाना।

नाल न गिरे तो—साँप की काँचली की धूनी योनि में दो।

शूल—बच्चा होनेपर ज्यादा शूल हो तो जवाखार गर्म पानी से देना।

बच्चा पैदा होने पर जच्चा को कम-से-कम छः तोला सोंठ जरूर खिला देनी चाहिए। यह काम पुरानी स्त्रियाँ खूब जानती हैं।

बच्चा होने के तीन-चार दिन बाद ज्वर चढ़े और लगातार कई दिन तक उतरे नहीं, तेज होता जाय तो भय है कि कहीं प्रसूत-ज्वर न हो गया हो, यह भयानक होता है। और जच्चा के प्राण पर खतरा होता है अतः उसका इलाज अच्छे वैद्य-डाक्टर से कराना चाहिए।

प्रसूत-ज्वर

१—दशमूल का काढ़ा इसकी सबसे अच्छी दवा है। किसी अच्छे वैद्य से दशमूल खरीदना चाहिए।

थनेल—कभी-कभी दूध पीते-पीते बच्चा ढुड्ढी में सिर मार देता है, तब थनेल का रोग हो जाता है। स्तन इसमें सूज जाता है।

१—धतूरे का पत्ता और हल्दी पीसकर लेप करना चाहिए।

२—गर्म पानी से सेक करनी चाहिए।

कभी-कभी दूध में ख़राबी हो जाती है, जिसे पीने से बच्चा बीमार हो जाता है। दूध की बूँद काँच की शीशी में पानी भरकर टपकानी चाहिए। दूध घुल जाय तो अच्छा और नीचे बैठ जाय, तार-तार हो जाय तो ख़राब।

दूध दूषित हो

१—दशमूल, नीम का पत्ता, सतावर, लाल चन्दन का काढ़ा पिलाने से दूध शुद्ध हो जाता है।

२—दूध सूख जाने पर बन कपास की जड़, और ईख की जड़ बराबर कांजी में पीसकर आधा तोला खाने को देना।

३—सुहाग सोंठ, बच्चा पैदा होने पर खिलाने से जच्चा को बहुत गुण दिखाती है, ताक़त देती है, शरीर को ठीक रखती है।

: १६ :

बच्चों की बीमारियां

बच्चों की बीमारी को पहचानने की रीति—बालक रोता हो और उसके मुँह में झाग आवे तो समझ लेना चाहिए कि उसके कपड़ों में जूँ है, जो बच्चों को काटती है। उसे ढूंढ निकाल देना चाहिए।

अगर बालक बार-बार अपने पैरों को पेट की ओर समेटे और पेट को दबाने या छूने न दे, बराबर रोता ही रहे तो जानना चाहिए कि पेट में दर्द है। आग पर गर्म हाथ करके पेट को सुहाता-सुहाता सेके। या रोग़न गुल को गर्म करके पेट पर मल दे। बालक सोकर उठे और जीभ निकाले, इधर-उधर सिर हिलावे तो जानना चाहिए कि वह भूखा है; उसे तुरन्त दूध पिला देना चाहिए। एक करवट देर तक सोने से कोई चीज़ चुभने से या चींटी अथवा मच्छर के काटने से भी बालक रोता है, इसको अच्छी तरह देख-भाल लेना चाहिए। जो बालक एें-एें किये ही चला जाय, चुप न हो, रोता रहे तो समझना चाहिए कि कहीं न कहीं दर्द है। जहाँ दर्द होगा

वहाँ वह बारबार छुयेगा। वहाँ अगर दूसरा आदमी छुयेगा तो वह ज्यादा रोवेगा। जब बालक के सिर में दर्द होता है तो वह अपनी आँखें मूंद लेता है।

गुदा में दर्द होने से बालक को प्यास ज्यादा लगती है और वह बेहोश हो जाता है। दस्त बदबूदार आने लगे और उसका रङ्ग बदल जाय तो समझना चाहिए कि उसके पेट में कब्ज़ या बदहज़्मी है। तब उसे रेवनचीनी का छिलका कूटकर सात रत्ती माँ के दूध या पानी में देना चाहिए। दस्त का रङ्ग भी बदल जायगा और पेट भी साफ हो जायगा।

अगर दस्त का रङ्ग सफेद हो तो छोटी इलायची, पोदीना, पीपल, कालीमिर्च, कालानमक, सब चीजें बराबर ले कूटकर छान प्रतिदिन दोनों समय तीन-चार रत्ती देना चाहिए।

अगर बालक को मामूली दस्त आवें और ज़रा-ज़रा सा आवे खुलकर न हो तो गर्मपानी में थोड़ा अरण्डी का तेल मिलाकर पिलाओ।

अगर पेचिश हो तो सौंफ को ज़रा-से पानी में पीसकर गुन-गुना पिला दो।

जब बालक के पेट में कीड़े पड़ जाते हैं तो वह बार-बार मूत्रेन्द्रिय को हाथ लगाता है, मलता है, सोतीबार गुदा और नाक को खुजाता है, दाँत किसकिसाता है। ऐसी हालत में पहले एरण्ड का तेल गर्मपानी में पिलाओ। इससे आराम न हो तो यह काढ़ा पिलाओ—मोथा, चूहाकानी, त्रिफला, देवदारु, सैंजने के बीज इसके

काढ़े में पीपल का चूर्ण और वायविडङ्ग का चूर्ण एक-एक रत्ती मिलाकर पिलावे। सब दवाइयाँ एक माशे, सबसे आठ गुना पानी लेना चाहिए। जब बालक रात को सोकर उठे और पेशाब करे तो उसके पिशाब का रङ्ग देखना चाहिए। अगर सफेद हो और जम जाय तो अजीर्ण समझना, लाल है तो ज्वर। ऐसी हालत में आठ माशा पानी में एक रत्ती क़ल्मीशोरा पीसकर देना चाहिए। या सौंफ का अर्क एक तोला, भुनी फिटकरी एक रत्ती, सतगिलोय एक रत्ती मिलाकर पिलाना। या गोखरू के काढ़े में आधा रत्ती शिलाजीत दें।

२ टूंडी पकना—नाल खींचने से बालक की टूंडी पक जाती है। उसमें यह मरहम महीन कपड़े पर लगावे। मोम एक तोला, अल्सी का तेल ढाई तोला, जांगर एक माशा, पीसकर आग पर हल कर लो। जो सूजन हो तो पीली मिट्टी का एक ढेला आग में लालकर उसपर दूध डालो और टूंडी को बफ़ारा दो।

३ खाल लग जाना—काँख, कोहनी, घोंटू, रान वा जांघ में घिसे, कहींकी खाल चिपक जाती है तो इसमें सरसों का तेल नित्य चुपड़ना चाहिए।

४ दूध डालना—पान का चूना एक तोला आध सेर गर्म पानी में घोल दो। जब नीचे बैठ जाय; पानी निथार लो। यह पानी कई बार दिन में पिलाना चाहिए।

५ दूध न पीना—बच्चा यदि दुद्धी न दाबे तो या तो उसके पेट में दर्द है या मन्दाग्नि है। कारण देखकर उसका इलाज करो।

६ हंसली जाना—यह हंसली एक हड्डी है, जो हंसली की भाँति गले में दोनों कन्धों से लगी है। बच्चे को गोद में लेती बार उसकी गर्दन में हाथ न लगाने से या झटका लग जाने से यह उतर जाती है। ऐसे बच्चों के गले में चाँदी की हंसली पहनाना चाहिए जो बोझ को सम रखे। और किसी होशियार दाई से सुतवा दो।

७ काग गिरजाना—यह गर्मी से होता है। बालक दूध पीना छोड़ देता है या पीकर तुरन्त डाल देता है। बहुत रोता है पर रोया नहीं जाता।

चूल्हे की राख और कालीमिर्च उँगली पर लगाकर उंगली से चतुराई से ऊपर उठा दो।

गर्म चीज खाने को न दो, मुलतानी मिट्टी सिरके में पीसकर तालुए पर लगा दो।

८ आँख दुखना—पहले तीन दिन कुछ न करो। छोटा बच्चा हो तो कड़ुआ तेल कान में डाल दो और तालू पर भी मल दो, पाँच रत्ती फटकरी बारीक पीसकर एक तोला गुलाब जल में घोल दो, उसकी कई बूंदें दिनभर टपकाओ, या घीगुवार का गूदा, हल्दी, रसौत, सब मिलाकर पैर के तलुओं से बांध दो।

९ खाँसी—यह बहुत बुरी बीमारी है। अगर तर हो तो आक की मुँहबन्द डोंड़ी गिनकर जितनी हों उतनी ही कालीमिर्च गिनकर, पाँचों नोन डाल, कुल्हिया में रख, कपरौटीकर आग में फूंक लो; इसे बच्चे को चटाओ।

कूकर खाँसी बच्चे को बहुत कष्ट देती है। बालक खाँसते-खाँसते

उल्टी कर देता है। यह खाँसी दूसरे बच्चों को लग जाती है। इसकी अच्छी दवा यह है, कि कालीमिर्च एक तोला, पीपल छः माशा, अनारदाना आठ तोला, पुराना गुड़ सोलह तोला, जवाखार एक तोला सबको इकट्ठा कर मसल-छान गोली बनाओ, इससे भयानक-से-भयानक खाँसी भी आराम होजाती है।

बच्चों को खाँसी, दस्त और बुखार साथ-साथ हो तो यह करे-काकड़ासींगी, पीपल, अतीस, मोथा पीसकर चटावे। अगर सिर्फ़ खाँसी और बुखार हो तो सुहागा अधभुना बराबर कालीमिर्च पीस, घीगुआर के रस में चने बराबर गोली बनाओ। बहुत फ़ायदा होगा।

१०. पेट चलना—अगर दाँतों के कारण हो तो कुछ उपाय न करे। और कारण से हो तो सोंठ, अतीस, नागरमोथा, नेत्रवाला इन्द्र जौ इनका काढ़ा पिलावे।

अगर दस्त के साथ ज्वर भी हो तो यह काढ़ा दे। अतीस, काकड़ासींगी, पीपल इनका चूर्ण शहद में चटाओ। अगर प्यास ज्यादा हो तो मोथा, सोंठ, अतीस, इन्द्रजौ, खस इनका काढ़ा दो। अगर आँव हो तो वायविडङ्ग, अजमोद, पीपल, बारीक पीस ठण्डे पानी से दो। अथवा सोंठ, अतीस, भुनी हींग, मोथा, कुड़े की छाल, चीता इनका चूर्ण गर्म पानी के साथ दो। अगर खून भी आवे तो पाखान भेद सोंठ पानी में घिसकर दो। अफारा हो तो सेन्धानमक, सोंठ, इलायची बड़ी भुनी हींग, और अरण्डी महीन पीसकर गर्म पानी के साथ पिलाओ।

११. कान बहना—बालक के माँ के दूध की धार बच्चे के कान में डालो। या पठानी लोध बारीक पीस कान में फूँक दो। सुदर्शन के पत्ते का रस टपकाओ।

१२. गला आजाना—शहतूत का शर्बत चटाओ।

१३. कोहे आजाना—उसे कहते हैं जिससे आँख की बाहरी कोर लाल पड़ जाती है। दर्द होता है, खाज चलती है, घाव बढ़ता जाता है। इसका उपाय यह है कि कपड़े की पोटली-सी बनाकर हाथ पर रगड़ो। अथवा मुँह की फूँक से गर्म करो, फिर आँख को सेको या काजल में सफेदा रगड़कर और उँगलियों में भरकर दिए की लौ पर उँगलियों को तनिक सेको तथा गर्म-गर्म ही आँख पर आँजलो।

१४. रोहे—रोहों से आँख यदि बहुत सूज गई हो तो चाकसू उबाल कर छीलकर घिसकर आँख में आँजे। दिनमें दो-तीन बार।

१५. तालू पक जाना—या बैठ जाना। मुलतानी मिट्टी कई बार घिसकर दिन में कई बार तालुए पर रक्खो।

१६. डुकास—इस रोग में बच्चा बार-बार पानी माँगता है। छुहारे की गुठली घिसकर पिलाओ।

१७. मुँह के छाले—सफ़ेद हों और मुँह लाल होगया हो तो पहले घुट्टी दे, फिर वंशलोचन पपरिया कत्था और छोटी इला-के बीज की बारीक बुरकी बनाकर बुरक दो।

१८—ज्वर बच्चों की सबसे भयानक बीमारी है, इसका इलाज किसी अच्छे डाक्टर-वैद्य से कराना चाहिए। क्योंकि ज्वर के

ज्वर॥ कारण को समझना कठिन है। ठीक-ठीक नहीं समझने से न जाने क्या विकार पैदा हो। फिर भी क़ब्ज़ हो तो एरण्ड का तेल दो। नीम की हरी-हरी सींक छिलका छीलकर पचीस लो उसमें सात काली मिर्च डाल पानी में पीसलो। तीन दिन दोनों समय पिलाओ बच्चों के बुख़ार की बहुत गुणकारी दवा है। यह मात्रा बड़े आदमी के लिए है। बच्चे की उम्र के लिहाज से पिलाओ।

: १७ :

चोट और अकस्मात्

बहुधा ऐसा होता है, कि सफ़र और जङ्गल में, समय-कुसमय कभी ऊँची जगह से गिर जाने, कुचल जाने आदि से या अन्य किसी अकस्मात् से चोटें लग जाती हैं। प्रायः ऐसे स्थानों में डाक्टर का मिलना संभव नहीं होता। ऐसी दशा में यह उचित है कि प्रत्येक मनुष्य को ऐसे अवसर पर कुछ कर्तव्य का ज्ञान होना चाहिए, जिससे यदि कभी ऐसी दुर्घटना हो जाय तो, जबतक डाक्टर की सहायता न मिले तबतक रोगी की उपयुक्त व्यवस्था होसके। सबसे प्रथम नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

१—घाव से निकलते लोहू को सबसे पहले बन्द करो।

२—घाव में किसी तरह की मैल काँटा, शीशे का टुकड़ा आदि न रहने देना चाहिए।

३—घाव में मक्खी आदि न बैठने देना चाहिए।

४—बेहोश घायल के चारों तरफ़ भीड़ न होने देना चाहिए।

५—जिसकी हड्डी आदि टूट गई हो, उसे आराम से किसी तरह उपयुक्त स्थान पर पहुँचाना।

घाव के प्रकार—घाव कई प्रकार के होते हैं।

१—जिनमें से खून निकले।

२—जिनमें से खून न निकले।

३—धारवाले औजार; जैसे छुरी, चाकू, आदि के घाव।

४—कुचले हुए घाव, जैसे गाड़ी आदि के नीचे आ जाने से हो जाते हैं। जिनमें थोड़ा खून निकलता हो।

५—नील पड़ना—कुचले घाव में से खून न निकलने से नीला हो जाता है। इसमें नीली दर्दनाक सूजन हो जाती है।

६—नोकदार शस्त्र के घाव; जैसे तीर, सूई, काँटा आदि के इन घावों का रूप छोटा होता है, पर बहुत गहरे होते हैं। यदि ये घाव नाड़ी या धमनी तक पहुँचते हैं तो मृत्यु कर देते हैं।

७—बन्दूक की गोली आदि के घाव। इनमें कभी-कभी हड्डी भी टूट जाती है। आज-कल डाक्टर एक यन्त्र की सहायता से गोली निकाल सकते हैं।

८—ज़हरी जानवरो के काटने के घाव; जैसे पागल कुत्ते साँप आदि के।

अधिक चोट लगने से सूजन बड़ी, लाल और पीड़ावाली होती है और चोट के जगह पर चमड़ी के नीचे खून के इकट्ठे होने से एक नीले रङ्ग की दर्ददार सूजन होजाती है। मोच आजाने से भी यही बात होती है।

कुचलना

१—चोट की जगह को शरीर से ऊँचा करलो; यदि पाँव पर चोट हो तो लेट जाना चाहिए और कुछ देर तक चलना बन्द रखना चाहिए। यदि हाथ में हो तो हाथ को रूमाल से गले में लटका देना चाहिए। सिर के नीचे तकिया न लगाना चाहिए, बल्कि एक आदमी उसकी टाँगें उठाए रहे। अगर ज़रूरत हो तो नक़ली ढङ्ग से साँस चलानी चाहिए। अगर वह पानी पी सके तो पानी पीने को दो। पर बेहोशी की हालत में पानी मुँह में मत डालो। बेहोशी की हालत में पानी फेफड़े में चला जाता है, इससे नुक़सान पहुँचने का डर है।

उपचार

मामूली घाव, जिससे ख़ून निकल रहा हो, दो हालतों में प्राण-नाश करते हैं। या तो उनका ख़ून बन्द न हो या घाव में मैल-मिट्टी या कोई ज़हरीली चीज़ रह जाय। इसलिए उचित है कि उसी वक्त ख़ून बन्द करने और घाव को होशियारी से धोकर साफ़ करने का बन्दोबस्त करना चाहिए। हाथों को घाव में लगाने से पहले राख, मिट्टी या साबुन से धो लेना चाहिए और घावों के आस-पास से कपड़ों को दूर रखना चाहिए।

सबसे अच्छा तो यह है कि घाव को गर्म किये पानी को ठण्डा करके धोना चाहिए। पर ऐसा न बन पड़े तो साफ़ ठण्डे पानी से ही काम लेना चाहिए। पट्टी लगाने के लिए साफ़ रुई और कपड़ा काम में लाना चाहिए। यह पट्टी और रुई डेढ़ घण्टे तक पानी में उबाल लिये जायँ।

ख़ून बन्द करने का उपाय—पहले यह देखना चाहिए कि ख़ून

नाड़ी, धमनी या वारीक नाड़ियों में से किसमें से निकल रहा है। यदि वारीक नाड़ी में से खून निकलता हो तो घबड़ाने की कोई बात नहीं है, वह खुद ही बन्द हो जायगा।

सूजन के लिए चोट के स्थान पर बरफ़ रखना या ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर लपेट देना चाहिए। दर्द ज्यादा हो या चोट पुरानी पड़ गई हो तो गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर और निचोड़कर उस जगह को सेकना चाहिए। लेकिन चोट अगर जोड़ पर हो तो जरूर डाक्टर को दिखाने की जल्दी करनी चाहिए।

अगर चोट बड़ी हो, जैसे सिर के बल ऊपर से गिर गया हो, जिससे दिमाग़ में कुछ नुक़सान होगया हो या पैरों के बल गिर गया हो जिससे कमर में धमक लग गई हो। ऐसा रोगी अगर वेहोश होगया हो, सांस और नाड़ी की गति धीमी होगई हो तो उसकी दशा चिन्ता-जनक समझनी चाहिए। ख़ासकर चोट यदि सिर में हो तो मरने का ज्यादा ख़तरा है। ऐसे आदमी को जल्दी ही पीठ के बल लिटा देना चाहिए और उसके चारों ओर हरगिज़ भीड़ न होने देना चाहिए। यदि जङ्गल या सफ़र में ऐसा मौक़ा हो तो जहाँतक बन पड़े बिना हिलाये किसी डाक्टर के पास पहुँचा देना चाहिए। कपड़े ढ़ीले कर देने चाहिएँ। पानी पास में हो तो उससे मुँह पर छींटे मारना चाहिए।

नाड़ी से जब खून निकलता है तब उसकी धार बड़े जोर से लेकिन रुक-रुक के निकलती है, जैसे पिचकारी का पानी निकलता है। इस खून का रङ्ग बिलकुल लाल होता है। यदि धमनी से खून

निकलता होगा तो वह कुछ गाढ़ा और काला होगा। उसकी धार ऊँची नहीं उछलेगी; जैसे सोते में जल बहता है, उस तरह निकलेगा। ये धमनियाँ चमड़ी के नीचे तमाम शरीर में हैं, किन्तु हाथ-पाँव में ऊपरी भाग में उनके जाल बिछे हैं। बारीक नाड़ियों से बहुत धीरे-धीरे पानी की बूंदों के समान खून घाव के मुँह पर इकट्ठा हो जाता है। ये शरीर के रग-रग में फैली हैं।

बारीक नाड़ियों का खून सिर्फ ठण्डे पानी के धोने से, बरफ़ लगाने से, या अपने-आप हवा लगने से, बंद हो जायगा। धमनी से निकलते खून को बंद करने की कोशिश करती बार यह याद रहे कि धमनियों में खून हृदय की ओर जाता है। इसलिए हाथ या पाँव को धड़ और हृदय से ऊँचा करके घाव के उस तरफ दबाव पहुँचाओ जिधर से खून घाव के मुँह पर आ रहा हो। (देखो चित्र नं० ६)

जबतक खून बन्द न हो, हाथ या पाँव उठाये रहना चाहिए। अगर बरफ़ पास हो तो उसे कपड़े में लपेट कर घाव पर रखना चाहिए। हाथ-पांव पर कोई गहना वग़ैरा कोई चीज़ हो तो उसे हटा देना चाहिए। खून बन्द होजने पर उस पर पट्टी लगा देना चाहिए। हाथ के घाव में हाथ को रूमाल से बांध कर लटका देना चाहिए।

नाड़ी से खून निकलना भयंकर है। झटपट खून बन्द करने का उपाय करना चाहिए।

घाववाले अङ्ग को धड़ से ऊँचा उठाना ही जरूरी है। फिर

ख़ास नाड़ी को दवाइयों या घाव में साफ़ उंगली को डालकर कटी हुई नाड़ी के मुँह को दबाना चाहिए। यदि उँगली से भी खून बहना न रुके तो—साफ़ महीन कपड़े का टुकड़ा या रूमाल घाव में भरकर उसे खूब दबाना चादिए। यदि हो सके तो किसी डाक्टर को फौरन बुलवा लो। पर यदि घायल को किसी सवारी में डालकर अस्पताल लेजाया जाय तो यह बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि धड़ या हृदय से घाववाली जगह ऊँची रहे (देखो चित्र नं० ७)

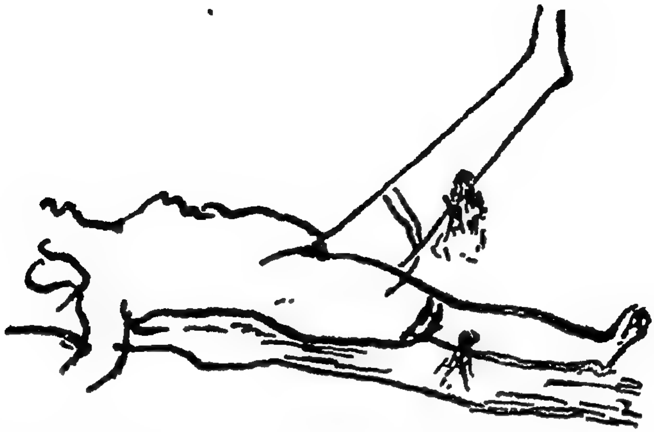
पर अगर निकट अस्पताल वगैरा न हो तो यही ठीक है कि कपड़े या रूई की एक गेंद-सी बनाकर उसे घाव पर खूब दबा कर बांध देनी चाहिए।

यदि रूई या वस्त्र न हो तो धोती या तौलिया में एक गाँठ देकर वही घाँव पर बाध देना चाहिए। या रुपया, ठीकरा, या साफ़ पत्थर का टुकड़ा ही रुमाल वगैरा में लपेटकर उसी तरह बांध देना चाहिए।

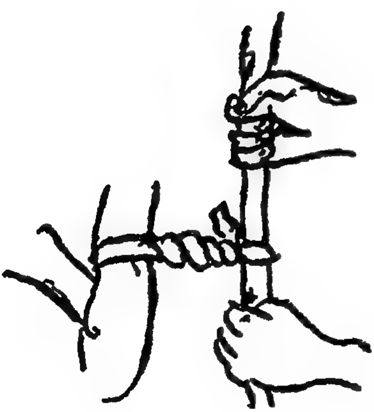
परन्तु यदि घाव गर्दन में है, तो घाव में उंगली देकर दबाने के अलावा दूसरा उपाय नहीं है। क्योंकि ऊपर बताई हुई रीति से कपड़ा लपेटने से तो मृत्यु ही होने का भय है।

गले और कन्धे के घाव के लिए यथासम्भव शीघ्र चिकित्सक बुला लेना ही ठीक है।

हाथ या पांवों में से यदि खून किसी तरह बन्द न हो तो हाथ या पांव के ऊपर रबर का मोटा चौड़ा फीता या नली खूब कसकर बाँध देना चाहिए। यह न मिले तो एक रूमाल को ही ऐंठ कर



चित्र नं० ७ घाववाला अङ्ग 'धड़' हृदय से ऊपर रहना चाहिए, इससे खून कम बहेगा।



चित्र नं० ८
घाव का खून बन्द करने
विधि

वांध देना चाहिए। फिर एक लकड़ी लेकर उसे खूब मरोड़िये जब तक कि खून निकलना बन्द न हो। (देखो चित्र नं० ८) पर यह जान लेना चाहिए कि हाथ पैर को इस तरह कसना खतरनाक है। यदि दो-ढाई घण्टे इस तरह हाथ-पांव कसे रहे तो नीचे का भाग मुर्दा हो जाता है। इसलिए यह उपाय तभी काम में लाना चाहिए कि जब और उपाय काम न दें।

जब घाव का खून बन्द होजाय तब उसे सावधानी से धोना चाहिए, जिससे घाव में मैल-मिट्टी न रहे। आइडोफार्म (पीले रङ्ग की मीठी गन्धवाली अंग्रेजी दवा) मिल जाय तो थोड़ी घाव पर छिड़क कर और साफ रूई लगाकर पट्टी बांध देनी चाहिए।

यदि घायल वेहोश हो तो खून बन्द कर चुकने पर पट्टी बाँधने के बाद उसे होश में लाने के उपाय करने चाहिए। यदि वह पानी पी सकता हो तो माशा-भर नमक पानी में घोलकर उसे पिलाना चाहिए, फिर नीचा सिर और ऊँचा पैर करके लिटा दीजिए। यानी तकिया सिर की जगह पांवों के नीचे लगा दीजिए। ऐसा करने से मस्तक में रक्त पहुँचने से जल्दी होश आयगा।

कभी-कभी रेल वग़ैरा से हाथ-पाँव बिल्कुल कट जाने पर बिल्कुल खून नहीं निकलता। ऐसी हालत में ठण्डे पानी से घाव को धीरे-धीरे धोकर साफ़ रुई कपड़े में कटे हाथ-पाँव को लपेट देना चाहिए। परन्तु जल्दी-से-जल्दी उसे अस्पताल पहुँचा दो क्योंकि ऐसे घाव जल्दी सड़ने लगते हैं, जिससे रोगी को बहुत तकलीफ़ होती है।

कभी-कभी आदमी पेट के बल पत्थर वग़ैरा पर गिर पड़े, तो अमाशय से ख़ून की उल्टी होती है। यह खून काले रङ्ग का आता है। पर यदि लाल रङ्ग का आवे तो समझना कि खून मुँह फेफड़े या गले से आया है। ऐसे आदमी को ठण्डा पानी या बरफ़ देना चाहिए।

खून की क़य

पट्टी डेढ या ढाई इञ्च चौड़ी, पतली गजी की हो, जो धोबी की धुली हो पर जिनमें कलफ़ न हो। उन्हें आध घण्टे तक पानी में पकाकर सुखा लेना चाहिए, रुई भी बहुत साफ़ धुनी हुई हो। परन्तु कुसमय में रुमाल, धोती, तौलिया वगैरा से भी काम चल सकता है। पर हर हालत में पट्टी रंगीन न होनी चाहिए। पट्टी बाँधने की सब से सरल विधि-कपड़े को तिकोना करके सरलता से बाँध देना है। आवश्यकता होने पर इसके कई पर्त्त करके, लम्बी पट्टी के समान भी बाँधा जा सकता है।

पट्टी बांधना

सिर के घावों के लिए भी पट्टी, बड़े रुमाल व अंगोछे से, दोनों किनारों के बीच थोड़ा फ़ाड़ने से बना लेना चाहिए।

परन्तु गले में हाथ बाँधने के लिए या कुहनी में कूले, हाथ पैर आदि घावों के लिए इस तरह बाँधने की ज़रूरत नहीं, सिर्फ़ हाथ को एक रुमाल या अंगोछे में लटका लेना चाहिए।

कम चौड़े स्थानों पर जैसे उँगलियाँ, हाथ-पाँव, जाँघ, धड़ आदि के लिए इन पट्टियों की ज़रूरत पड़ती है।

इन पट्टियों का बाँधना और लपेटना ज़रा मुश्किल है। पट्टियाँ

पट्टियां बांधने के जुदे-जुदे तरीक़े

सिर पर पट्टी बांधना



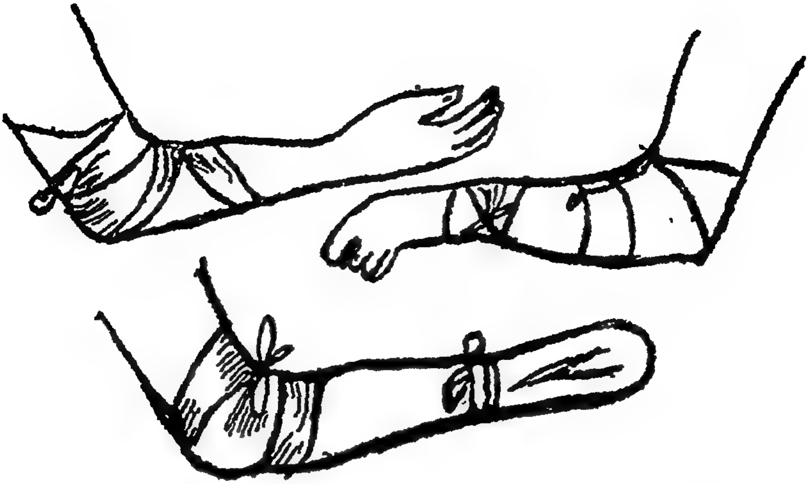
चित्र नं० ९



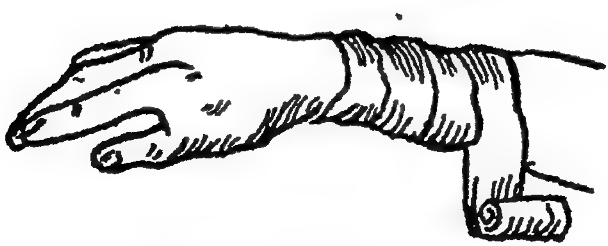
चित्र नं० १०



चित्र नं० ११



चित्र नं० १२ कोहनी और घुटने पर पट्टी बांधने की विधि



चित्र नं० १३ क़लाई पर पट्टी बांधने की विधि

पहले से लपेटकर तैयार रखनी चाहिए, फिर उन्हें पिन या गाँठ बाँधकर रहने दो। पट्टी बाँधने से घाव के किनारे मिले रहते हैं, दबाव पड़ने से खून कम निकलता है, और मक्खी, धूल आदि से घाव सुरक्षित रहता है। (पट्टी बाँधने के अलग-अलग तरीक़ों के लिए सामने के पृष्ठ पर चित्र नं० ६ से १७ तक देखिए)

छत से गिर जाने या पेड़ पर से गिर जाने पर हड्डी टूट जाय या जोड़ उखड़ जाय तो सावधान रहो और जोड़ बैठाने का काम अनाड़ी आदमी से न कराओ। वरना रोगी हमेशा के लिए अयोग्य हो जायगा।

जोड़ और हड्डियों में चोट

मोच प्रायः टखने या कलाई में आती है। सन्धि के एकदम मुड़जाने से उसको बाँधने वाली नसें थोड़ी खिंचकर फट जाती हैं। कभी-कभी बारीक नालियां और कभी जोड़ की थैली के फट जाने से मोच की जगह सूज जाती है। खून और सन्धि का पानी जमा होजाने से ऐसा होता है। गाँठ पर दर्द होता है, पर जोड़ हिल सकता है। मोच आते ही जल्द-से-जल्द हृदय की ओर दबाकर मालिश शुरू कर दो। दस-पन्द्रह मिनट तक ऐसा करने से दर्द, सूजन कम हो जाती है। अगर दर्द बहुत ही ज्यादा हो तो ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर जोड़ पर दबाकर लपेटदो।

मोच

जोड़ पर बहुत जोर पड़ने से जोड़ उखड़ जाता है। सबसे अधिक कन्धे के कूले के जोड़ हट जाया करते हैं। कभी-कभी जबड़े और कुहनी तथा घुटने के जोड़ भी उखड़ जाते हैं।

जोड़ हट जाना

इनका उपाय यह है कि उखड़े जोड़ों को खूब अच्छी तरह मिलाओ। हाथ का जोड़ उखड़ गया हो तो अंगोछा बाँधकर हाथ गले में लटकाओ। और चौबीस घंटे के भीतर-भीतर जोड़ डाक्टर को दिखा दो।

जोड़ उखड़े हुए मरीज़ को उठने न दो और न उसे हाथ-पाँव फैलाने या सीधा करने दो, उखड़ी जगह पर गीला कपड़ा लपेट दो। और झटपट अस्पताल पहुँचा दो। अगर बदन पर चुस्त कपड़ा हो तो उसे उतारो मत, फाड़ डालो। अगर दर्द ज्यादा हो और आदमी मजबूत हो तो उसे कुछ नशा खिला दो।

हड्डी टूटने के दो प्रकार होते हैं; एक वह जिसमें हड्डी टूटकर भी घाव नहीं होता; दूसरे घाव होकर हड्डी बाहर आ जाती है।

हड्डी टूटना

पिछले प्रकार में प्राण का भय है। अगर ज़रा भी गड़-बड़ हुई तो जख्म के सड़ जाने का अन्देशा है। अगर विघ्न न हुआ तो बालक और जवान की हड्डी डेढ़ मास में जुड़ जायगी। बूढ़ों को कुछ ज्यादा कष्ट होगा। टूटी हड्डी की पहचान यह है कि वह अङ्ग हिल नहीं सकता, दर्द बहुत होता है और नीचे का हिस्सा फूल जाता है।

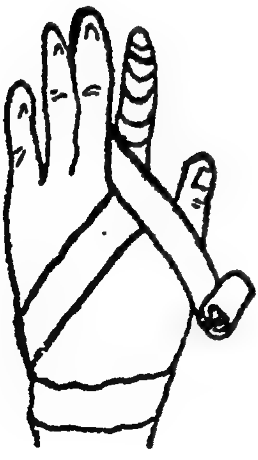
अगर सिर्फ एक ही हड्डी टूटी हो तो उस हिस्से को चारों ओर से किसी चीज़ से लपेट दो। बाँस की खपच्चियाँ या पंखे इस काम के लिए अच्छी हैं। अगर घाव हो तो पहले घाव को बाँध दो और बीमार को झटपट अस्पताल पहुँचा दो।



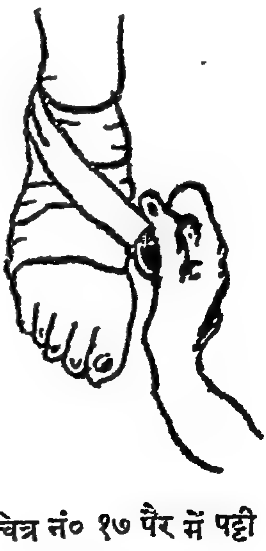
चित्र नं० १४ हाथ में चोट लगने पर गले में हाथ लटकाने की विधि



चित्र नं० १५ रान में पट्टी बांधने की विधि



चित्र नं० १६ उँगली पर पट्टी बांधने की विधि



चित्र नं० १७ पैर में पट्टी बांधने की विधि

अकस्मात—

अक्सर अचानक कभी-कभी दुर्घटनायें हो जाती हैं। उनके कुछ घरेलू उपाय भी यहाँ लिखते हैं।

आग से जलना

अगर कपड़ों में आग लग जाय तो फौरन धरती में लेट जाना चाहिए। आग फौरन बुझ जायगी। भागना नहीं चाहिए, भागने से हवा लग-लग कर आग और फैलेगी। कोई कम्बल, टाट, लाजम, या मोटा कपड़ा शरीर पर लपेट लिया जाय। जो अङ्ग जल जाय वहाँ यह दवा लगावे।

१—आधसेर चूना के पानी में आधसेर नारियल का तेल डाल कर हिलाओ, और रूई के फाये से लगाओ। वार-वार लगाते रहने से ठण्डक पहुँचेगी और रोगी को आराम हो जायगा। आलू को पानी में घिसकर लगाने से भी फ़ायदा होता है। ज़ख्म होजाय तो उसपर तिल के तेल को फाये से चुपड़कर-इमली की छाल का चूर्ण बुरक दे। नारियल का तेल दो छटाँक, राल पिसी हुई दो छटांक, कपूर तीन तोला, मिलाकर खूब घोटो, फिर इसमें समाये उतना पानी मिलाओ, इस मरहम से जले को फौरन आराम होता है।

पानी में डूबना

पानी में डूबने से आदमी इसलिए मर जाता है कि हवा फेंफड़े में नहीं पहुँचती। अगर डूबता आदमी निकाल लिया जाय तथा साँस लेता हो तो वह बच जायगा।

पानी में डूबे आदमी को झटपट पानी से निकालकर शरीर से कपड़ा दूर-कर शरीर को पोंछ डालो, देखो शरीर गर्म हो तो

इलाज करो, वरना फजूल है। अक्सर डूबे हुए आदमी की नब्ज़ और साँस बन्द हो जाती है। इससे घबराओ मत, होशियारी से उसके आँखों की पुतली देखो। अगर तुम्हारी परछाईं उसमें दीखे तो जीवित समझो वरना मृतक।

पहले मुंह और नथुनों को साफ़ करो। मुंह खोलो और जीभ को धीरे-धीरे आगे को खींचो जिससे हवा भीतर जाय। गर्दन और छाती पर से कसा हुआ कपड़ा हटा दो।

रोगी को चित्त लिटाकर तकिया लगा दो, कि सिर और कन्धे उभर जाँय, फिर रोगी के हाथ कोहनी पर से पकड़कर यहाँ तक उठाओ कि सिर के ऊपर मिल जाय। दो सेकन्ड बाद पीछे बाहें नीचे झुका दो और पसलियें मिलाकर कस कर दबाओ। एक घण्टे तक तथा जरूरत हो तो और देर तक करते रहो। एक मिनट में १५ बार यह कसरत कराओ, इससे रोगी का साँस चलने लगेगा।

इस तरकीब से साँस चलने लगे और दिल काम करने लगे; तो रोगी को रूई के गर्म फायों से या ऊनी कपड़े की गद्दी से या गर्म पानी की बोतलों से सेको। और गुनगने तेल की मालिश करो, तथा गर्म बिछोने पर सुलादो। होश में आने पर गर्म दूध पीने को दो।

लू लगना

गर्मी में बहुत देर कड़ी धूप में काम करना या रास्ता चलने से अत्यन्त प्यास, ज्वर, बेहोशी, आँखें लाल, भ्रम आदि होकर बीमार बेहोश हो जाता है। इसीको लू लगना कहते हैं।

ऐसे बीमार को ठण्डी जगह में लिटाओ, फिर केले आदि के पत्ते से ठण्डे पानी के छींटे दो, चन्दन या नीम की लकड़ी घिस-कर बार-बार पिलाओ। कच्ची कैरी आग में भून उसका पना बना कर पिलाओ। सुगन्धित चीज़ सुंघाओ।

फाँसी लगना या गला घुटना

अगर स्वास बन्द होजाय तो ऊपर लिखी विधि से सांस चलाओ। गले में कुछ अटक रहा होतो धीरे-धीरे गुद्दी में मुक्की मारो कि वह चीज नीचे को खिसक जाय।

बेहोशी

ठण्डे पानी के छींटे दो। इससे फ़ायदा न हो तो कोई तेज़ सूघनी नाक में फूंक दो। पान में खाने का चूना और नवसादर मिलाकर सुंघाओ। सांस बन्द हो गया हो तो ऊपर लिखी क्रिया करो।

ज़हर और नशे

इसमें पहला काम तो यह है कि उल्टी करादो। एक बड़े चम्मच में राई या नमक गर्म पानी में मिलाकर खूब पिलाने से उल्टी हो जायगी। अफीम और धतूरे से गहरी नींद आती है। इसमें बीमार को सोने मत दो। टहलाओ, मुंह पर पानी के छींटे दो। खाने की तम्बाकू पानी में घोलकर पिलाने से भी उल्टी हो जाती है। संखिया खा लिया हो तो फौरन एक पाव-भर घी पिला दो। संखिया थोड़ा होगा तो पच जायगा वरना उल्टी हो जायगी।

घी बार-बार पिलाते रहो। प्यास हो तो दूध पिलाओ। दूध और घी संखिये की परम औषध है। भँग का नशा होने पर

अरहर की दाल पानी में भिगोकर पिलाओ। शराब का नशा चढ़ गया हो तो नीबू या इमली पानी में मिलाकर पिलाओ। पीतल के वर्तन में पितलाया हुआ पदार्थ खाने से जो जहर चढ़ गया हो तो मीठा तेल गर्म दूध में पिलाओ।

साँप काटना

काटे हुए स्थान के दो अंगुल ऊपर तुरन्त कसकर डोरी से बांध दो, फिर जहाँ तक दोनों दांतों का घाव हो उसकी जड़ तक का मांस काट डालो। या लाल लोहे से जलादो। गर्म पानी डालते रहो जिससे खून बहना रुक जाय। अगर जहर शरीर में रम गया हो तो यह दवा दोः—

रीठा दो नग, नवसादर एक माशा, चोटेनी पाँच नग, एक तोला रेशम के कपड़े में पोटली बाँधो और कोयलों पर जला लो, जब धुआँ न रहे तब पोटली उठाकर ठण्डा कर तीन हिस्से करो; एक हिस्सा दवा दस तोला घी में मिलाकर रोगी को चटादो, कुछ घाव पर लगादो। दो-दो घण्टे वाद फिर दोनों खुराक देदो। फ़ायदा होगा। साँप के काटे का शक हो तो नीम के पत्ते खिलाओ। मीठा लगे तो समझो साँप ने काटा है। मरीज़ को सोने मत दो। पास काँसी की थाली रख, जोर-जोर से वजाओ इससे खून में लहर पैदा न होगी। बीमार को दौड़ाओ। याद रखो साँप के काटे को सोने देना मौत को बुलाना है। साँप का काटा आदमी सोकर फिर नहीं उठता।

विच्छू—एक छटाँक पानी में एक छटाँक नमक पीसकर घोल दो। और काटे हुए स्थान पर वार-वार मलो।

फ़ौरन ज़ख्म चीरकर खून निकाल दो या लोहे से दाग़ दो।

पागल कुत्ता या सियार — जख़्म को लाल मिर्च या सुर्मा पीसकर भर दो। और ऐसे बीमारों के जो अस्पताल हैं, वहाँ रोगी को पहुँचा दो।

बर्र—जहाँ डंक मारे वहाँ नमक का पानी मलो, या कपूर का तेल मलो।

किसी जानवर का दांत या नाखून का ज़हर—पीपल, गूलर, नीम या बड़ की छाल घिसकर लेप कर देने अच्छा हो जाता है।

काम के नुसख़े—

१—काले उर्द हुक्के में रखकर पीने से हिचकी में आराम होता है।

२—पुरानी चलनी का चमड़ा जलाकर उसकी राख गुदा पर छिड़कने से बच्चों की काँच निकलना आराम होता है।

३—नीम के पत्ते जलाकर राख पानी में घोलकर निथार लो, पीछे पानी जलाकर खार बनालो। दो माशे खाने से पथरी और गुरदे का दर्द आराम होता है।

४—टेसू के फूल पानी में औटाकर पेड़ू पर सेक करने से पेशाब का बन्द खुलता है।

५—लहसुन को दूध में औटाओ, जब खोआ होजाय तो घी में भुनो, पीछे शहद मिलाकर अवलेह बनालो। सब प्रकार की बादी और लकवे को फ़ायदा करता है।

६—इमली का चीआँ भाड़ में भुनवाकर छिलका निकाल लो,

उसे कूट-छान बराबर खांड मिलाकर कच्चे दूध से फँकी लेने से प्रमेह आराम होता है; धातु पुष्ट होती है।

७—एक गोले में बड़ का दूध दुहकर भर लो, फिर छेद बन्द कर दूध में पकालो। जब सबका मावा होजाय चीनी शहद मिला-कर खाओ। धातु पुष्ट होगी।

८—दो तोला विनौले की मींग गाय के आध सेर दूध में पका कर खाने से धातु पुष्ट होता है।

९—अण्डकोप की सूजन में या नस उतर आने में तमाखू का पत्ता अण्डकोप पर गर्म करके बाँधो, थोड़ी देर में उल्टी होगी और नस चढ़ जायगी।

१०—बकरी की मेंगनी और खुरासानी अजवाइन बराबर पानी में घोटकर गुनगुना लेप करे।

११—सांप की काँचली की धूनी देने से बच्चा तुरन्त होजाता है।

१२—राल, आंवला, लाल चन्दन, चीनी या गोंद, सुहागा, कत्था, बराबर पानी में पीसकर दाद को खुजाकर लगाने से दाद को आराम होगा।

१३—तीन तोला मनसिल पीसकर एक पाव सरसों के तेल में मिलाकर पकावे। जब धुआँ न रहे तो तेल का बर्तन होशियारी से पानी भरी बाल्टी में डाल दो। तेल पानी पर तैर जायगा। उसे निथारकर लगाने से सब प्रकार की खुजली तर-सूखी आराम होगी। इसमें जुलाब लेना जरूरी है।

१४—बबूल की सूखी पत्तियाँ पीसकर हाथों पर मलने से हाथों में पसीना आना रुकता है।

१५—उंगलियाँ सूज जाय या उनकी घाई सड़ जाय तो मुर्ग़ी का पर जलाकर बुर्कों।

१६—औरंगजेबी फोड़ा, जिसमें छेद हो जाते हैं, इस दवा से आराम होगा। बेलगिरी की मींग, कत्था, नीलाथोथा, बराबर लेकर गोली बनावे और घिसकर लगावे।

चोट-मोच—

१७—चोट लगने से जब ख़ून जम जाय तो यह हलुआ बहुत गुण करता है। एक माशा फिटकरी पीसकर चार तोला घी में भूनो, फिर उस घी में आटा भून और चीनी डाल हलुआ बनाकर खिलाओ।

१८—तिल की खल कूटकर गरम जल में घोल ले, फिर कपड़े पर लपेटकर वह कपड़ा मोच पर बाँधने से मोच को फ़ायदा करता है।

१९—बारहसिंघे का सींग पानी में घिसकर पीने से छाती की चोट का दर्द फ़ौरन आराम होता है।

मुहासे-छीप—

२०—जवासा पानी में पकाकर उस पानी से मुँह धोने से मुहासे आराम होते हैं।

२१ हल्दी और काले तिल, भैंस के दूध में पीसकर मलने से छीप को फ़ायदा होगा।

वद—

२२—पीपल के पत्ते गर्म करके सीधी ओर से बाँधो तो वद को आराम हो।

२३—गन्दा विरोजा कपड़े पर फैलाकर वद पर बाँधो और सेक करो।

२४ बच्चों की पसली चलना—उसारे रेवन दो रत्ती-से चार रत्ती तक दूध या पानी में मिलाकर बच्चे की उम्र के लिहाज़ से देना। इससे उल्टी-दस्त आकर छाती साफ़ हो जायगी।

२५ कमलबाय—विन्द्रल के डोंड़े दो तीन घण्टा पानी में भिगोकर मसल-छान कर नाक में टपकाना। पानी निकल कर तबीयत साफ़ हो जायगी। तीन माशा पान में खाने का चूना एक पकी हुई केले की फली में रखकर खिलाने से कमलबाय दूर होती है।

२६ गजापन—आँवला जलाकर, पावभर पोस्त के डोंड़े जला कर, आधपाव मेंहदी, कवेला, प्रत्येक छः-छः तोला, नीलाथोथा, भुना सुहागा, भड़भूजे के छप्पर का धुंआ, भट्टी की राख, प्रत्येक ड़ेढ-ड़ेढ तोला कूट छानकर सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करे।

२७—गधे की लीद आधी सूखी हो, उसे एक गढ़े में रखकर ऊपर थोड़े कोयले जलाने, उसके ऊपर काँसी की थाली जिसके किनारे उल्टे हों, इस भाँति रखे कि उसके किनारे दो अंगुल पृथवी से उठे रहें ताकि लीद का धंआ थाली में संग्रह होता रहे। उस धुएँ को गंज पर मले।

२८ हाथ पावों का फट जाना—मेंहदी पानी में पीसकर लगाने से हाथ-पावों का फटना दूर होता है।

२९ छाजन—नौसादर मीठे तेल में पीसकर मले।

३० मकड़ी मल जाना — अमचूर पानी में घिसकर लगाओ।

३१ सुस्ती की दवा—समुद्रसोख, विदारी कन्द, सरफोका की जड़, कलौंजी, रास्ना, रेवनचीनी, माजूफल, बेल के फूल, नीम के फूल, बराबर सबको ब्राह्मी के अर्क में घोटकर बेर के समान गोली बनाकर सुबह-शाम खाय तो बल पुष्टि करे।

बहुत पेशाब आने की दवा

३२ वंशलोचन एक तोला, सालम मिश्री एक तोला, समुद्र सोख पांच तोला, तालमखाना पांच तोला, मुसली सफ़ेद दस तोला, बबूल की फली दस तोला, बिनोले की गिरी दस तोला बराबर पीस बराबर खाँड मिला, ६ माशे से एक तोला तक पानी के साथ या जामन के सिर्के के साथ खाने से पेशाब ज्यादा आना कम होता है।

आँख के जाले का तथा धुन्ध का अंजन

३३ शीशे की गोली चलाई हुई सोलह माशे, पीपल छोटी सात नग, सीसे के बारीक पत्र करके क़ैंची से काट लो फिर दोनों चीजों खरल कर सुर्मा बनाकर रखो। सोने के समय आँखों में आँजो।

३४ तूतिया एक माशा, रीठा दो पानी में घोटकर बाजरे के बराबर गोली बनाकर घिस कर पिलावे। कै दस्त होकर आराम हो जायगा। यह दवा उस वक्त दी जाय जब और दवा से आराम न हो।

बच्चों की पसली चलने की दवा

३५ सैंधा नमक एक पाव, तीन पव सैजने के अर्क़ में खरल कर गोली बना हंडिया रख मुँह बन्द कपरोटी करके फूँक दो। गर्म पानी के साथ छः माशा खाय।

हाज़मे तथा दर्द की दवा

३६ गन्धक का तेजाब एक तोला, शोरा कल्मी चार तोला, हीरा कसीस चार माशा, कुनैन चार माशा सत फ़ौलाद विलायती चार माशा सब को तीन पाव पानी में मिला एक शीशी में रखो, खुराक चार तोला से आठ तोला तक। दर्द फ़ौरन आराम होगा। तिल्ली सात दिन में अच्छी हो जायगी।

तिल्ली और जिगर की दवा

३७ टूटी हड्डी जोड़ने का नुसखा—पक्की हर्ड महीन पीसकर थोड़े दूध में मिलावे। इसके चावल बनाकर खीर बना, तीन हफ्ते खाय हड्डी जुड़ जाय।

: १८ :

तेल और मरहम

ये तेल और मरहम भिन्न-भिन्न रोगों में फ़ायदेमन्द हैं। बनाकर पास रखना चाहिए।

१ हर क़िस्म के दर्द का तेल—मिट्टी का तेल एक बोतल, कपूर आठ तोला, हल्दी की गाँठ भूभल में भुनी हुई छः अदद, काली मिर्च आठ माशे, सब दवा पीसकर तेल में मिलाकर रक्खो, जहाँ दर्द हो मालिश करो, फौरन फ़ायदा करेगा।

२ कपूर का तेल—कपूर, पिपरमेन्ट, अजवाइन का सत, दारचीनी का तेल, बराबर मिलाकर एक घण्टा धूप में रखो। सबका तेल हो जायगा। खाने और लगाने सब काम में आता है। सब प्रकार के दर्द तथा जहरीले जानवरों के काटे में फ़ायदा करता।

३ घाव भरने का तेल—संभालू के पत्ते, फराश के पत्ते, चमेली के पत्ते, धतूरे के पत्ते प्रत्येक साढ़े तीन माशा आधा-सेर मीठे तेल में पीसकर जलाओ, जल जाने पर छानकर काम में लाओ, बहुत उम्दा तेल है।

४ घाव का तेल—नीम के पत्तों की टिकिया बनाकर जलाकर तेल छानलो, यह भी जख्म को भरता है तथा कान के दर्द में भी मुफ़ीद है।

५ सिर में लगाने का तेल—कपूर, वालछड़, नागर मोथा, कंकोल, गुगल, राल जावत्री, लौंग, नख, सबकी डेढ़ तोला लुगदी पीस दस तोला मीठा तेल में पकाओ। एक-पाव बकरी का दूध डाल दो, इसीमें एक-पाव आँवलों का काढ़ा मिलादो, एक पाव आँवला दो सेर पानी में पकाकर एक पाव पानी रख लेना चाहिए। जब पानी जलकर सिर्फ तेल रह जाय, छानकर काम में लो, बहुत अच्छा तेल है।

(६ जख्म का मरहम सादा—प्याज, साबन, कत्था प्रत्येक छः-छः तोला, नीम की पत्तियाँ दस माशे, मीठा तेल साढ़ेछः तोला पहले प्याज की टुकड़ियाँ करके तेल में जलावे, फिर नीम की पत्तियाँ जलाकर कत्था पीसकर डालदे, और थोड़ा-सा वस्त्र जलाकर मिला दे। फिर रगड़कर काम में लावे। बहुत उम्दा मरहम है। सब किस्म के जख्मों पर फ़ायदा करता है।

७. बिवाई का मरहम—राल, घी, प्रत्येक एक तोला आठ माशे, मोम ५ माशे। घी गर्म कर मोम मिला दो, फिर राल डालकर पाँव को भलीभांति धोकर मरहम भर दो। दिन में चार-पांच बार करो फ़ायदा होगा।

८. भगंदर का मरहम—कीमुक्त (गधे का हरे रंग का) चमड़ा जलाया हुआ, पपरिया कत्था, सेलखरी, मोम प्रत्येक एक तोला

आठ माशे, गाय का घी सौ बार का धुला हुआ, मोम को घी में मिलाकर ठण्डा होनेपर सब दवाइयाँ पीसकर मिला दे और मरहम बनाले। यह मरहम वत्ती में लपेट कर भी नासूर भगंदर में रखा जा सकता है। ऊपर भी फाया रखना होता है।

: १९ :

कुछ अंग्रेजी दवाइयां

तेल आॅलियम-सिनेमोमाई—(दारचीनी का तेल) दस्तों के बन्द करने के लिए काम में लाया जा सकता है। मात्रा एक से पाँच बूँद तक।

आलियम कोपाइना—(बिरोजे का तेल) सुज़ाक और क़ूरे की, मूत्रकृच्छ, स्त्रियों का अतिरिक्त रक्तस्राव सब की उत्तम दवा है।

आलियम क्रिरोटिन—(जमालगोटे का तेल) सख़्त बीमारियों में जब बन्द लग जाता है; जैसे वायगोला, जलन्धर, सका, पागलपन आदि में तीव्र जुलाब के तौर पर देते हैं। मात्रा एक से दो बूँद तक।

आॅलियम क्यूबेव—(सीतलचीनी का तेल) इसे स्त्रियों के प्रमेह और सुज़ाक तथा मसाने की सोजिश में देते हैं। मात्रा पाँच से बीस बूँद तक।

ओलियम सिलास्टर सन्यूटेन्स—(मालकागनी का तेल) बुद्धि और स्मृति को बढ़ाता है। जलन्धर को नष्ट करता है। मात्रा एक से पाँच बूँद।

ओलियम टारविन्थ—(तारपीन का तेल) पेशाब और पसीने को लाता है। दस्तावर नहीं है। पेट के केंचुओं को मारता है। गुर्दे की बीमारी में या पेट के अफारे में मुफ़ीद है। जलन्धर की बीमारी में पेशाब लाने को, दर्द-पट्ठे और थोड़ी मात्रा में मिर्गी में भी देते हैं। फलालेन को गर्म पानी में भिगो और निचोड़ कर तथा इससे तर करके सोजिश और दर्द की जगह पर रखते हैं। छाती-पेट पर भी कफ़ को दबाने के लिए रखा जाता है। ख़ून की क़ै होने पर रक़ाबी में गरम पानी भरके इसकी बूँदें टपकाकर भाप मुँह में पहुँचाते हैं।

ओलियम लेवण्डयूली—(लौंग का तेल) बायगोला, माली ख़ौलिया व पट्ठों की बीमारी, अफारा आदि को उत्तम है। उत्तम तिला है। मात्रा तीन से दस बूँद तक।

ओलियम मेसीडिस—(जावत्री का तेल) कफ़ को दबाता है, स्तम्भक है, पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। दस्त,ख़ून, आधासीसी, मिरगी, औरतों के कमर दर्द के लिए मुफ़ीद है।

ओलियम पाईप्रिस—(काली मिर्च का तेल) सुज़ाक या बारी के बुखार में बहुत मुफ़ीद है। दाद पर लगाने से फ़ायदा करता है, बवासीर के लिए भी मुफ़ीद है। मात्रा दो से दस बूँद।

ओलियम सिनेपिस—(राई का तेल) अत्यन्त हाज़िम, पेट और

सिर दर्द को फ़ायदा करता है। खाँसी, फेफड़े का दर्द, छाती का दर्द इसके लगाने से जाता है।

ओलियम पाइरीथ्री—(अकरकरे का तेल) इसे तिला की भाँति काम में लाया जाता है।

आलियम कोरियण्डर–(धनिये का तेल)सुजाक में,पेशाब की जलन में देते हैं। पेचिश को भी लाभ देता है।मात्रा एक-से-पाँच बूँद तक।

आलियम एली—(लहसन का तेल) गठिया पर मलने के लिए मुफ़ीद है। कान में डालने से बहरापन जाता है।

आलियम कैपसीसाई—(लाल मिर्च का तेल) हैजे को और जिस जगह का पानी लगता हो उसके लिए मुफ़ीद है। मात्रा एक से पाँच बूँद तक।

आलियम ट्रिटीसी—(गेहूँ का तेल) इसे गिल्टी की बीमारियों में लगाते हैं। और बिवाई बन्द करने में फ़ायदामन्द है।

सत—

एक्सट्रैक्ट-एकोनाइट—(मीठे तेलिये का सत) पट्ठे के दर्द में गुणकारी व चढ़े बुख़ार को उतारता है। दिल के परदे के भारी होजाने में, जलन्धर,तपेदिक़, व फेफड़ों की सूजन, और प्लूरिसी में मुफ़ीद है। मात्रा एक से दो ग्रेन तक।

एक्सट्रैक्ट एलोग—(एलवे का सत) दस्त लाने के वास्ते बच्चों के पेट पर लेप करते हैं। पुराने कब्ज़ के लिए उम्दा दवा है। जिन स्त्रियों को मासिक-धर्म न होता हो या कम होता हो तो उसे खोलने को फ़ौलाद के साथ एक सप्ताह पूर्व से देना चाहिए।

च्चों के चुनेमुने मारने को गुदा में पिचकारी देते हैं। मात्रा एक चौथाई से चार ग्रेन तक।

एक्सट्रैक्ट-बेलाडोना—(धतूरे का सत) कफ़, पसीना, और दूध को सुखाता है। आँख की पुतली फैलाने के लिए और पेशाब लाने के लिए, सोजिश की बीमारी में, किसी जुलाब की दवा के साथ देते हैं। ख़ासकर पथरी, या गुर्दे की पथरी के फंस जाने में, गुर्दे की बीमारी में, दमे की बीमारी में, पट्ठे के दर्द में, कमर के दर्द में फ़ायदेमन्द है। मात्रा आधा से एक ग्रेन तक।

एक्सट्रैक्ट-केनेनिस—(चरस का सत) खाँसी, दमा, दर्द अरची, अकड़वाय, बावले कुत्ते के काटे में, गठिया, सरसाम, सुज़ाक, कमलवाय में देने से फ़ायदा होता है।

एक्सट्रैक्ट कन्थारिडिस—(सत तेलनीमक्खी) इसका तिला भी बहुत गुण कारी है। छाती के दर्द की बीमारियों में बाहर भी लगाया जाता है। हाथ-पैरों के जोड़ों में दर्द होने पर या खून जम जाने पर या चोट लग जाने पर लगाते हैं। सुज़ाक की पीप को बन्द कर देता है। दिमाग़ की बीमारी में मुफ़ीद है। बालों को पैदा करता और बढ़ाता है। इसका फाया कनपटी पर रखने से दुखती आँखों को बहुत गुण होता है। कान के पीछे लगाने से बहरे पन को व बहते हुए कान व कान के दर्द को दूर करता है। मात्रा पाँच से दस बूँद।

एक्सट्रैक्ट हायोस्यामी—(सत खुरासानी अजवायन) मसाने की जलन या जलन से थोड़ा-थोड़ा पेशाब उतरे तो उसको मुफ़ीद

है। खाँसी और तपेदिक़ में लाभ देती है। मात्रा तीन से छः ग्रेन तक।

एक्सट्रैक्ट जेशियन—(पाषाणभेद का सत) बड़ी बीमारी से उठने पर ताक़त लाने के लिए इसे देते हैं। पुरानी गठिया और आँतों के कीड़े मारने को मुफ़ीद है।

एक्सट्रैक्ट-नेक्सवामिका—(सत कुचला) बदहज़मी, क़ब्ज़, फ़ालिज, या रोग से उठने पर कमज़ोरी को बहुत फ़ायदेमन्द है। इसे क़य रोकने को हैज़े में, दमा, मृगी, काँच निकलने में देते हैं। नामर्दी की भी यह अच्छी दवा है। मात्रा १/३० से १/१२ ग्रेन तक।

एक्सट्रैक्ट रियाई कम्पौण्ड—(सत रेवनचीनी) बच्चों को जुलाब के तौर पर देते हैं। बहुत फ़ायदा होता है। दस्त, बदहज़मी, क़ब्ज़, बायगोला व अफारे में; मुँह की बीमारी आदि में फ़ायदेमन्द है। मात्रा पाँच से १५ ग्रेन तक।

स्प्रिट-एमोनिया—

स्प्रिट एमोनिया एरोमेटिक—खाँसी और शिद्दत के बुखार में। मात्रा बीस से तीस बूँद। निहायत कमज़ोरी के कारण निढाल होने से बच्चा इससे होश में आ जाता है।

स्प्रिट केम्फर—हैज़े व खाँसी में। पाँच से तीस बूँद तक।

स्प्रिट क्लोरोफार्म—दमा, खाँसी, दर्द पेट, दर्द गुर्दा आदि में। मात्रा दस से साठ बूँद तक।

एमोनिया कार्ब—वायुगोला, मिरगी, मूर्छा, पुरानी खाँसी व कफ़ में। मात्रा छः से दस ग्रेन तक।

एमोनिया ब्रोमाइड—नींद लानेवाला है। खून को साफ़ करता है। दर्द और पट्ठों की बीमारी, पागलपन, ख़फ़्त, आधासीसी सबमें फ़ायदा करता है। खाँसी और तिल्ली की उम्दा दवा है। मात्रा पाँच से बीस ग्रेन तक।

टिंचर—

टिंचर-सिन्कोना—पुष्टि और भूख को बढ़ाता है। बदहज़मी व पुराने ज्वर में मुफ़ीद है। मात्रा आधा से एक ड्राम तक।

टिंचर आयोडीन—वर्म जिगर व तिल्ली व आतशक के सब वर्म व गिल्टी को लगाने के लिए उत्तम है। बहुत थोड़ी मिक़दार में खाते भी हैं। मात्रा पाँच से बीस बूँद। प्लेग में खिलाने से लाभ देता है।

टिंचर कमीला—पेट के कीड़े और कद्दूदाने के मारने को बतौर जुलाब देते हैं।

टिंचर-यूकेलिपटस—जाड़े बुखार को बहुत मुफ़ीद है। मात्रा दस से तीस बूँद।

टिंचर जिंजर—अफारा, पेट के दर्द को आराम करता है। मेदे को पुष्ट करता है, दस्तावर है, दर्दों को रफ़ा करता है, हाज़िम है। मात्रा दस से तीस ग्रेन तक।

:२०:

परिभाषा सम्बन्धी खास-खास बातें

वैद्यक के ग्रन्थों में कुछ बातें ऐसी लिखी होती हैं जिनमें पारिभाषिक शब्द आते हैं, उनके खास ही अर्थ होते हैं। उनके न जानने से बहुत से लोग शास्त्रीय नुसखे ठीक-ठीक नहीं बना सकते। इसलिए हम इस अध्याय में परिभाषा-सम्बन्धी बातें लिखते हैं।

नाप-तोल

एक सरसों का एक जौ, एक जौ की एक रत्ती, छः रत्ती का एक आना। (सुश्रुत के मत से) चार रत्ती का एक माशा, चार माशा का एक शाण, दो शाण का एक कोल (लगभग एक तोला)। दो कोल का एक कर्ष, दो कर्ष की एक शुक्ति, दो शुक्ति का एक पल (आठ तोला)। दो पल की एक प्रसृति, दो प्रसृति की एक अँजलि या एक कुड़व (आधा सेर)। दो कुड़व का एक शटाप, दो शटाप का एक प्रस्थ, दो प्रस्थ का एक आढ़क (आठ सेर)। चार आढ़क का एक द्रोण (३२ सेर)। दो द्रोण का एक कुम्भ (६४ सेर)। एक पल का एक तुला (१२॥ सेर)। २००० पल का एक भार। दो कुम्भ की द्रोणी या गोणी। (३ मन ८ सेर) चार गोणी का एक खाटी, (१२ मन ३२ सेर)।

सब जगह शास्त्रीय नुसख़ों में साफ़-साफ़ बातें नहीं लिखी होती। कहीं-कहीं अनुक्त बातें होती हैं। जहाँ अनुक्त होती हैं; वहाँ इस प्रकार समझ लेना चाहिए। किसी वनस्पति की कौन चीज़ काम में लेनी चाहिए यह अगर साफ़-साफ़ न लिखा हो तो उसकी जड़ लेनी चाहिए। दवा पकाने का बर्तन कैसा हो यह न लिखा हो तो मिट्टी का बर्तन लेना चाहिए।

अनुक्त द्रव्य

दवा की जड़ें अगर पतली हों तो सबकी सब लेना, अगर मोटी हो तो जड़ की छाल लेना चाहिए।

द्रव की चीज़ न लिखी हो तो पानी लेना चाहिए। चन्दन में लाल चन्दन, मूत्र में गो-मूत्र, सरसों में सफेद सरसों, नमक में सेंधा नमक, दूध-घी में गाय का दूध-घी। तमाम दवाइयाँ नई लेनी चाहिए, सिर्फ गुड़, घी, शहद, धनिया, पीपल और हींग पुरानी लेनी चाहिए।

कहीं-कहीं कुछ दवाइयाँ नहीं मिलती हैं, उनकी जगह दूसरी दवाइयाँ ली जा सकती हैं। किस दवा की जगह कौन दवा ली जाय, इसका कुछ संकेत यहाँ देते हैं। पुराना गुड़, न मिले तो नया गुड़ चार पहर धूप में रख कर काम में लेना, सोरठमिट्टी न मिले तो कीचड़ की पपड़ी लेना। तगर की जगह हार सिङ्गार, लोह भस्म की जगह मण्डूर, सफ़ेद सरसों की जगह लाल सरसों, गजपीपल और चाभ की जगह पीपलामूल, केसर की जगह हल्दी, मोती की जगह सीप, हीरे

प्रतिनिधि

की जगह चुन्नी या कौड़ी भस्म। सोना और चाँदी की जगह लोहभस्म, पौकरमूल की जगह कूठ, रसौत की जगह दार हल्दी फूल की जगह नया फल, मेद की जगह असगंध। महामेद की जगह अनन्तमूल। जीवक की जगह गिलोय, ऋषभष की जगह विदारीकन्द, ऋद्धि की जगह सौंफ, वृद्धि की जगह तालमखाना, काकोली और क्षीरकाकोली की जगह सतावर। कस्तूरी की जगह खटाशी। और कोई खास दूध न मिले तो गाय ही का दूध काम में लाना चाहिए। भिलावा बर्दाश्त न हो तो लालचन्दन डालना। और भी जो दवा न मिले उसकी जगह दूसरी चीज उसी गुण की डाल देना चाहिए।

काढ़ा बनाना

काढ़े में जितनी दवाइयाँ हों वे सब मिलाकर दो तोला होनी चाहिएँ। उन्हें ३२ तोला पानी में औंटाना और आठ तोला रहते उतार कर छान लेना। काढ़े में कोई चीज मिलाना हो तो पीने के समय मिलाना। मिलाने वाली दवा की मात्रा आधा तोला होनी चाहिए। अगर कई दवा एक साथ मिलाकर लेनी हो तो सब मिलाकर आधा तोला होनी चाहिए काढ़ा बासी नहीं पीना चाहिए। ताजा काढ़ा औटाकर गरम रहते हुए पीना चाहिए।

सडा काढ़ा

इसे शास्त्र में शीत कषाय या हिम भी कहते हैं। शीत कषाय बनाने के लिए दो तोला दवा कूटकर बारह तोला पानी में पहले दिन शाम को भिगो रखना और सुबह छान कर पीना। फाँट बनाने के लिए कुटी हुई दवा-

इयाँ चौगने गर्म पानी में थोड़ी देर भिगो रखना और फिर छान कर काम में लेना।

कच्ची या पक्की दवा पानी में पीस लेने से वह कनक कहाती है। कच्ची दवा कुचलकर रस निकालने को स्वरस कहते हैं। इन सब चीजों को पंचकषाय कहते हैं। किसी चीज का रस पुटपक्व करना हो तो, वह दवा कूटकर जामन या बड़ के पत्तों में लपेटकर उस पर मजबूत रस्सी से कस देना, फिर दो अँगुल मिट्टी का लेप कर देना, फिर सुखाकर आग में लाल कर लेना। पीछे भीतर की चीज को निचोड़ कर रस निकाल लेना चाहिए।

चूर्ण

चूर्ण बनाने की सबसे अच्छी तरक़ीब यह है कि सब दवाइयाँ अच्छी तरह अलग-अलग कूट-छान कर कपड़छान करे, फिर सबको मिलाकर इकट्ठा करले। अगर किसी चीज़ की भावना देना हो तो उस रस की भावना देकर छाया में सुखाना और फिर काम में लेना।

गोली

जिन दवाइयों की गोलियाँ बनानी हों उनका अच्छी तरह चूर्ण करके जिस रस में गोली बनानी हों, उस रस में, खरल कर भलीभाँति घोटना चाहिए। फिर जैसा विधान हो वैसी छोटी-बड़ी गोली बनाना। अगर गोली बनाने में किसी खास द्रव का उल्लेखन हो तो, पानी से गोली बनाना चाहिए। अगर गोली का परिमाण न लिखा होतो एक रत्ती की गोली बनाना चाहिए। जिस रस की भावना देनी हो, वह रस दवा में डालकर,दिन को धूप और रात को ओस में रखना चाहिए।

अगर किसी दवा की कई दिन की भावना देने का विधान हो तो, वह दवा उतने ही दिन, दिन में धूप और रात में ओस में रखना।

मोदक बनाने में जहाँ साफ़-साफ़ परिमाण न लिखा हो वहाँ सब दवाइयों से दूना गुड़ या शहद में मोदक बनाना। अगर

मोदक

चाशनी करना हो तो दवा से दुगनी चीनी को चीनी से तिहाई पानी में चाशनी कर, चाशनी पक्की होने पर आग पर, चाशनी रखते हुए ही उसमें दवा डाल देनी चाहिए।

अवलेह या चटनी बनाने के लिए पहले काढ़ा तैयार करके फिर उसे औटाकर गाढ़ा करना। अगर चीनी से अवलेह बनाना

अवलेह

हो तो दवा से चौगुनी चीनी या गुड़ की चाशनी करना। अगर किसी द्रव के साथ अवलेह बनाना हो तो वह द्रव भी दूना लेना चाहिए।

गुगुलपाक करने में ज़रा खटपट होती है। गुगुल को साफ़ करके दशमूल के गर्म काढ़े में मिलाकर छान लेना या गुगुल की

गुगुल पाक

पोटली कपड़े में ढीली बाँधकर दालायन्त्र में (हाँडी में लकड़ी के सहारे लटका कर) गाय के दूध या त्रिफला के काढ़े में पकाना। गल जाने पर छान लेना। फिर धूप में सुखाकर घी मिलाना। इसके बाद आवश्यक दवाइयाँ मिलाकर गोली बना लेना।

एक गज गहरा एक गढ़ा खोदकर उसका तीन भाग कण्डे-उपलों से भर लेना। उसके ऊपर दवा की सम्पुट रखकर बाकी कण्डे ऊपर

पुट पाक

भर देना और उसमें आग लगा देना। जब सब जलकर ठण्डा होजाय तो भीतर से दवा को निकाल लेना, सम्पुट करने के लिए दो शकोरों में दवा बन्द कर अच्छी तरह कपट मिट्टी करके सुखा लेना चाहिए।

आसव के लिए दवा को कूटकर गर्म पानी में भिगोना होता है। और अरिष्ट के लिए पकाना होता है। वाद में गुड़ या चीनी

आसव-अरिष्ट

मिलाकर चिकने वर्तन में रखकर सन्धान करना होता है। सन्धान करने में इस बात का ध्यान रखना होता है कि अधिक सन्धान होकर कहीं सिरका न होजाय। आसव का ठीक सन्धान हुआ है या नहीं इसे जानने के लिए यह तरकीब है कि एक दीवासलाई जलाकर बर्तन के भीतर जलानी चाहिए, अगर वह बुझ जाय तो जानना कि आसव तैयार है। यह भी ख़याल रखना पड़ता है कि उसमें मद ५ प्रतिशत से अधिक न हो, नहीं तो सरकारी क़ानून का झंझट आता है।

दवाइयों में घी और तेल पकाने से पहले उसे मूर्छान करने से उसके गुण बढ़ते हैं। इसकी विधि यह है कि तिल के तेल की

घी और तेल पकाना

मूर्छा करनी हो तो लोहे की कढ़ाई में तेल को चढ़ाना, जब झाग बैठ जाय तो उतार कर थोड़ा ठण्डा होनेपर, उसमें पिसी हुई हल्दी का पानी, फिर मजीठ का पानी, फिर लोध-मोथा, आँवला, वहेड़ा, हरड़, केवड़े का फूल, वेमवाला इन सब चीज़ों की तेल से आठवाँ भाग मिलाकर तेल का चौगना पानी देकर पाक करना और थोड़ा पानी रहते नीचे

उतारना। इसके बाद सात दिन तक योंही रहने देना। इसके बाद जिन-जिन चीजों का तेल पकाना हो, उनका वज़न अगर नुसखे में न लिखा हो तो जिनकी लुगदी हो वह कुल मिलाकर वज़न में तेल से चौथाई हों और जिनका काढ़ा हो या दूध, पानी, रस, आदि हो, वह तेल से चौगना हो। द्रव पदार्थ कोई न होतो सिर्फ पानी ही चौगना हो।

सरसों के तेल की मूर्छा के लिए हल्दी, मजीठ, आँवला, मोथा, बेल की छाल, अनार की छाल, नागकेसर, काला जीरा, नेत्रवाला, तालुका, बहेड़ा—ये सब चीजें डालकर पकाना चाहिए।

घी की मूर्छा के लिए उसे आगपर चढ़ाकर जब झाग मर जाय तब उतारकर ठण्डा कर, पहले हल्दी का पानी, फिर नींबू का रस, उसके बाद पिसी हुई हरड़, आँवला, बहेड़ा, और मोथा डालना। और चौगना पानी डालकर पकाना। पानी जलने पर उतार लेना। चार सेर घी में सब द्रव्य आठ तोला होना।

बीमार और बीमारी की प्रकृति के अनुसार ही दवा खाने का समय नियत करना चाहिए। पित्त के विकार में जुलाब आदि हो तो, सुबह दवा देनी चाहिए। अपानवायु की खराबी होने पर भोजन के पहले समानवायु के प्रकोप होने पर मध्य में; व्यान वायु के प्रकोप में भोजन के बाद; उदान के प्रकोप में शाम को भोजन के साथ और प्राणवायु के प्रकोप में शाम को भोजन के बाद दवा देनी चाहिए। हिचकी, बेहोशी, बाँयटे, कम्पन आदि के

दवा खाने का समय

श्वास में तथा जुकाम में अडुसे का पत्ता, तुलसी का पत्ता, पान, अदरक अडुसे की छाल, मुलहटी, कटेहली कटहल, और कूठ का काढ़ा, वच, तालीसपत्र पीपल, काकड़ा सींगी और बंशलोचन का चूर्ण। वात-श्वाँस में बहेड़े का काढ़ा। खून की उलटी होने पर अडूसे के पत्ते का रस, या बकरी का दूध। पण्डू-कामला आदि में पित्तपापड़ा या गिलोय का रस। दस्त लाने के लिए—निसोत,सनाय का पानी, या कुटकी का काढ़ा। पेशाब साफ़ लाने के लिए-शोरे का पानी या गोखरू का काढ़ा। पेशाब रोकने के लिए-गूलर या जामुन की बीज का चूर्ण। प्रमेह रोग में-कच्ची हल्दी का रस, आँवले का रस, प्रदर में—गिलोय का रस। रजोदर्शन के लिए-हुरहुर के पत्ते का रस,मन्दाग्नि में अजवाइन, अजमोद और सोंफ का पानी या पीपल, पीपला मूल, मिरच, चाय, सोंठ और हींग का चूर्ण कृमि रोग में विडंग का चूर्ण। वमन रोग में बड़ी इलायची का काढ़ा। वायु रोग में त्रिफला का पानी, सतावर का रस, वीर्य वृद्धि के लिए मक्खन-मलाई का अनुपान ठीक होता है।

रोग और रोगी के बलाबल को देखकर उक्त अनुपानों में काढ़ा या भिगोया हुआ पानी एक छटाँक अथवा दवा का रस दो तोला। चूर्ण का अनुपान हो तो शहद के साथ लिया जाय। पर पित्त रोग में शहद न लिया जाय।

:२१:

धातुओं की भस्म

सोना-चाँदी आदि धातुओं को भस्म करने से पहले उन्हें शुद्ध करना चाहिए। सोना-चाँदी और ताम्बा आदि धातुओं को बहुत

शोधन

पतला पत्तर करके आग में गर्म कर पहले मीठे तेल में, फिर गाय के मट्ठे में। फिर काँजी में इस के बाद गोमूत्र में और अन्त में कुरथी के काढ़े में सात-सात बार बुझाना। राँग और जस्त गलाकर बुझाना चाहिए।

सोने के पत्तरों को कैंची से काटकर बराबर शुद्ध पारे में खरल करके गोला बनाना। फिर एक मिट्टी के शकोरे में सोने के

सोने की भस्म

वज़न बराबर गन्धक का चूर्ण रख, ऊपर वह गोला रख, उसपर गन्धक भरकर दूसरे शकोरे से ढक देना। फिर कपर-मिट्टी करके ३० जङ्गली उपलों की आँच में फूंकना। ठण्डा होने पर बाहर निकालकर फिर उसी तरह पारे के साथ घोटकर पकाना। इसी तरह १४ बार करने से सोना भस्म होजायगा।

सोने की भस्म ठण्डी, वीर्यवर्धक बलदायक, भारी, रसायन, कड़वी, कसैली, पुष्टिकारक, नेत्रों को शक्तिदाता, हृदय को प्रिय, बुद्धिदाता, आयु को बढ़ाने वाली, कान्ति और वाणी को उत्तम करने वाली, सब प्रकार के विषों का नाश करने वाली, तथा क्षय की नाशक है। इसकी मात्रा दो रत्ती है।

सोने की भस्म के गुण

सोने की तरह चांदी का भी पत्तर बनाकर बराबर पारे के साथ खरल में घोटना, फिर बराबर हरताल, गन्धक और नींबू के रस में खरलकर, सोने की तरह फूंक लेना। इसी तरह दो-तीन पुट देने में चाँदी की भस्म हो जाती है।

चान्दी की भस्म

चान्दी की भस्म के गुण—चान्दी की भस्म, ठण्डी, दस्तावर, आयु स्थिर करने वाली और प्रमेह को आराम करने वाली है। इसकी मात्रा दो रत्ती है।

बराबर पारा और गन्धक को बड़े काग़ज़ी नींबू में कज्जली कर ताम्बे के पत्र पर लेप करदे। फिर उन्हें दो शकोरों में बन्दकर कपर-मिट्टी करे और पाँच सेर जङ्गली उपलों में रखकर फूंक दे। ताम्बे की भस्म खाने से जी मिचलाया करता है। इस लिए ताम्बे की भस्म को नींबू के रस में घोटकर गोला बनाना और उसे धूप में सुखाना, फिर उसे एक साबुत ज़मीकन्द में रखकर उसपर कपरौटी कर धूप में सुखाना। सुखने पर गजपुट में फूंक लेना। इस तरह करने पर

ताम्बे की भस्म

उसे खाने से उल्टी नहीं होती। इस क्रिया को अमृतीकरण कहते हैं। ताम्रभस्म की मात्रा दो से चार रत्ती तक है।

ताम्रभस्म के गुण—ताम्बे की भस्म दस्तावर, कोढ़, श्वास, खाँसी, बवासीर, शूल, सूजन, उदररोग, पाण्डु रोग, और दाह को दूर करती है।

रांग की भस्म

लोहे की कढ़ाई में राँग गलाकर उसमें राँग के वज़न को बराबर पहले हल्दी का, फिर अजवाइन का, फिर जीरे का; उसके बाद इमली की छाल का, और पीपल की छाल का चूर्ण एक-एक कर बारी-बारी से डालता जाय और कलछी से चलाता जाय। राँग की सफ़ेद साफ़ भस्म हो जायगी। इसी तौर पर जस्त की भस्म भी होगी। मात्रा दो से चार रत्ती तक है।

राँग की भस्म के गुण

राँग की भस्म दस्तावर, गरम, नेत्रों को लाभदायक, कुछ पित्तकारक, प्रमेह, कफ़, कृमि, श्वास, को आराम करने वाली है। यह प्रमेह की अत्युत्तम दवा है। इन्द्रियों को बलवान और देह को सुखी करती है।

जस्त की भस्म के गुण—जस्त की भस्म कड़वी, कसैली, ठंडी, आँखों को हितकारी, प्रमेह और पाँडुरोग को फ़ायदेमन्द है। श्वास को आराम करती है।

लोहे की कढ़ाई में सीसा और जवाखार एक साथ धीमी आँचपर चढ़ाना, सीसे की राख होने तक बार-बार उसमें जवाखार

सीसे की भस्म

डालकर चलाते रहना। जब लाल रंग होजाय तो नीचे उतार पानी से धोकर आँच पर सुखा लेना। इस तरह सीसे की पीली भस्म तैयार होती है। इस की मात्रा चार से छः रत्ती तक है।

सीसे की भस्म में राङ्ग के समान ही गुण है। ख़ासतौर पर वह प्रमेह-नाशक है। अगर सीसे का निरन्तर सेवन किया जाय तो

सीसे की भस्म का गुण

हाथी के समान बल होता है। जीवन बढ़ता है। अग्नि वृद्धि होती है। कामदेव चैतन्य होता है। क्षय, गुल्म, वातविकार, शूल, और बवासीर को आराम करता है।

रेती के लोहे को गर्म करके दूध, काँजी, गोमूत्र और त्रिफला के काढ़े में तीन-तीन बार बुझाना। दूध, काँजी और गोमूत्र लोहे

लोह भस्म

का दूना, और लोहे का अठगुना त्रिफला, चौगने पानी में औटाना, एक भाग पानी रहते छान लेना; फिर लोहे को बीस बार गजपुट में आँच देना। लोहा जितनी बार फूँका जायगा उतना ही अधिक गुणकारी होगा। हज़ार आँच का लोहा अत्युत्तम होता है। लोहे की उम्दा भस्म पानी पर तैरती है। इसकी मात्रा दो से चार रत्ती तक है।

लोह भस्म के गुण—लोहा क़ाबिज़ है, विष, शूल, सूजन, बवासीर, तिल्ली, पाँडु, प्रमेह और कोढ़ को फ़ायदा करता है।

मण्डूर भस्म—मण्डूर यानी लोहे की १०० वर्ष की पुरानी कीट को १०० बार तपा-तपा कर गोमूत्र में बुझवा दे। गजपुट में

फूंकने से मण्डूर भस्म होजाती है। जो गुण लोहे के हैं वही मण्डूर के हैं। इसकी मात्रा १॥ माशे तक है।

भस्म के लिए काला अभ्रक लेना चाहिए। पहले काला अभ्रक आँच में लाल करके दूध में बुझाना, फिर तपक अलग-अलग कर

अभ्रक भस्म

चौलाई के रस या किसी खट्टे रस में आठ पहर भावना देना। इससे अभ्रक शुद्ध होता है। शुद्ध अभ्रक चार भाग और चावल का धान एक भाग कम्बल में एक साथ बाँधकर तीन दिन पानी में भिगो रखना,फिर हाथ से मलकर जब छोटे-छोटे बालू के कण के समान होजाय तब उसकी भस्म करना। इसे धान्याभ्र कहते हैं। धान्याभ्र को गोमूत्र में घोट कर गजपुट में फूकने से अभ्रकभस्म तैयार होती है। जबतक अभ्रक में चमक रहे तबतक बराबर पुट देते रहना चाहिए। हज़ार पुटी अभ्रक उत्तम होता है।

अभ्रक भस्म सवा सेर, त्रिफला का काढ़ा दो सेर, गाय का घी एक सेर, सबको इकट्ठा लोहे की कढ़ाई में धीमी आँच पर चढ़ाना, जब सब जल जाय तब छानकर रखना। अभ्रक भस्म की मात्रा दो से छः रत्ती तक है।

तीन भाग सोना माखी, एक भाग सेंधा नमक, बड़े नीबू के रस में, घोटकर लोहे की कढ़ाई में पकाना, और बारबार चलाते

सोना माखी

रहना। जब लोहपात्र लाल हो जाय तो समझना कि स्वर्णमादिक शुद्ध होगया। वही स्वर्णमादिक कुल्थी के काढ़े में या तिल के तेल में अथवा मट्ठा या बकरी

के दूध में, मर्दन कर गजपुट में फूँकना। इसी भाँति शोध मादिक मेढ़ाशृङ्गी और बड़े नीबू के रस में भिगोकर तेज धूप में रखने से शुद्ध होता है।

सोना माखी का गुण

सोनामाखी की भस्म हल्की, रसायन, नेत्रों को हितकारी, कोढ़, सूजन, बवासीर, प्रमेह, पाण्डु, कुष्ठ और बवासीर तथा क्षय को लाभदायक है। इसकी मात्रा छः रत्ती तक है।

अशुद्ध स्वर्ण माखी—अन्धा कर देती है। कोढ़ और क्षय पैदा करती है। इससे भलीभाँति शोध कर काम में लेना चाहिए।

तूतिया शोधन—बड़े नीबू के रस में खरल कर सवा सेर उपलों की आँच देने से, फिर तीन दिन दही के पानी की भावना देने से तूतिया शुद्ध होता है। यह नेत्र रोग और विषनाशक है। तथा वमन कारक है।

गोमूत्र की तरह गन्धवाला, काला रंग वाला, कड़वा, कसैला, शीतल, चिकना, भारी शिलाजीत होता है। पहले उसे गर्म पानी

शिलाजीत शोधन

में भिगोकर रखना, फिर कपड़े से एक मिट्टी के बर्तन में छानकर दिन-भर धूप में रखना। शाम को पानी के ऊपर की मलाई बर्तन में निकालना। इसी तरह रोज धूप में रखकर मलाई लेना। यही मलाई शोधित शिलाजीत है। असली शिलाजीत आग में देने से लिङ्ग की भाँति ऊपर को उठता है और धुँआ नहीं देता।

प्रमेह नाशक, गर्म, रसायन, उन्माद, सूजन, क्षय कोढ़, पथरी,

शिलाजीत के गुण — शोथ, उदर, अपस्कार, वस्तीरोग बवासीर, खाँसी, श्वास, और पेशाब के रोगों को फ़ायदा करता है। इसकी मात्रा चार रत्ती से १।। माशे तक है।

रसौत—रसौत को बड़े नीबू के रस में मिलाकर दिन-भर धूप में रखने से अथवा पानी मिलाकर छान लेने से शोधित होता है।

सिन्दूर—दूध या किसी खट्टे रस की भावना देने से सिन्दूर शुद्ध होता है।

सुहागा—आग पर रखकर खील करने से शुद्ध होता है।

शङ्खादि—शङ्ख सीप, और कौड़ी काँजी में एक पहर दौला-यन्त्र में औटाने से शुद्ध होता है। और कुल्हड़ में रखकर आग में जलाने से भस्म होजाता है।

समुद्रफेन—काग़ज़ी नीबू के रस में पीसने से समुद्रफेन शुद्ध होजाता है।

गेरू—गाय के दूध में घिसने या गाय के घी में भूनने से गेरू शुद्ध होता है।

हीराकस—भङ्गरैया के रस में एक दिन भिगोने से हीराकस शुद्ध होता है।

खर्पर — सात दिन दौलायन्त्रमें गोमूत्र के साथ औटाने से खपरिया शुद्ध होता है। फिर आगपर चढ़ाकर, गल जाने पर क्रमशः सेंधा नमक डालते हुए ढाक की लकड़ी से चलाते जाना। राख की तरह हो जाने पर नीचे उतार लेने से खर्पर तैयार होता है।

मीठाविष—या मीठा तेलिया, छोटे-छोटे टुकड़े करके, तीन दिन गोमूत्र में भिगोने से शुद्ध होता है। गोमूत्र रोज़ बदलना चाहिए। फिर उसकी छाल निकाल डालना।

जमालगोटा—जमालगोटे के बीज के बीच में जो जीभ होती है उसे निकालकर, दौलायन्त्र में दूध के साथ औटाने से वह शुद्ध होता है।

धतूरे का बीज—कूटकर गोमूत्र में चार पहर भिगो रखने से धतूरे के बीज शुद्ध होते हैं।

अफ़ीम—अदरख के रस की बारह भावना देने से अफ़ीम शुद्ध होती है।

भाँग—पानी से धोकर सुखा लेने से भाँग शुद्ध होती है।

कुचला—घी में भूनने से कुचला शुद्ध होता है।

गोदन्ती हरताल—एक हाँडी में थोड़ा गोबर रखकर उसपर एक पान रखकर गोदन्त रखना और हाँडी का मुँह बाँधकर कपड़ा और मिट्टी का लेपकर चार पहर आग में रखने से गोदन्त ऊपर लग जायगा। वही शुद्ध गोदन्ती है। सब काम में लेना।

भिलावा—पक्का भिलावा जो पानी में डूब जाय लेकर ईंट के चूर्ण में घिसने से शुद्ध होता है।

हींग—लोहे की कढ़ाई में थोड़े घी में भूनने से लाल होनेपर हींग शुद्ध होता है।

नौसादर—चने के पानी में दौलायन्त्र में औटाने से नौसादर शुद्ध होती है। या गर्म पानी में खरल कर मोटे कपड़े से छान कर

पानी में एक बर्तन में रखना, ठण्डा होने पर नीचे जो पदार्थ जम जाय वही शुद्ध नौसादर है।

गन्धक शोधन—लोहे की कढ़ाई में थोड़ा घी गरम कर, उसमें गन्धक चूर्ण डालना। गन्धक गल जाने पर पानी मिलाए दूध में डालना, इसी तरह सब गन्धक गल जाने पर पानी मिलाए दूध में डालना, फिर अच्छी तरह धोकर काम में लेना।

हरताल—तवक़ी हरताल पहले सफेद कोहड़े के रस में, फिर चूने के पानी और तेल में। एक-एक बार दौलायन्त्र में औटाने से हरताल शुद्ध होता है।

हरताल भस्म—एक पका हुआ काशीफल लेकर हरताल की शुद्ध डली को चूने में लपेटकर उसमें रख कपरोटी कर गजपुट की आँच दे तो हरताल भस्म हो। यह हरताल भस्म कोढ़, आतशक, और रक्त-विकार की उत्तम दवा है। मात्रा दो से छः रत्ती तक है।

हिंगुल शोधन—हिंगुल को नीबू के रस और भेड़ के दूध में सात-सात भावना देने से हिंगुल शुद्ध होता है। भेड़ का दूध न मिले तो भैंस के दूध ही से सात भावनाएँ देनी चाहिएं। इससे हिंगुल शुद्ध होता है।

हिंगुल से जो पारा निकाला जाता है, उसकी विधि यह है कि हिंगुल को चूरा करके एक मोटे कपड़े में पोटली बाँधो। उसपर

हिंगुल से पारा निकालना

हिंगुल के बराबर वज़न का कपड़ा लपेट दो। यह गोला एक चौड़े मुंह की हाँडीमें रखकर उसपर दूसरी हाँडी रक्खो,बीच में कोई चीज अट-

कादो, जिससे उसका मुँह कुछ खुला रहे, और गोले में आँच लगादो। ठण्डा होने पर दोनों हाँडियोंमें से पारा इकट्ठा करके कपड़े में छान लो। यह पारा शुद्ध होता है।

कज्जली—शुद्ध पारा और शुद्ध गन्धक बराबर लेकर उस समय तक खरल किया जाय जबतक कि दोनों मिलकर काजल की तरह काले न हो जायँ और चमक न जाती रहे। कहीं-कहीं दूना गन्धक मिलाकर कज्जली बनाते हैं।

रस सिन्दूर

पारा और गन्धक की कज्जली कपरौटी की हुई आतशी शीशी में भरकर एक हाँडी में अठन्नी के बराबर पेंदी में छेद कर, उसपर अभ्रक का एक टुकड़ा रख, उसपर शीशी टिकाकर हाँडी को रेत से गले तक भरदे। फिर उसे चूल्हे पर चढ़ाकर पहले हल्की फिर तेज़ आँच क्रमशः दे। बोतल से पहले नीले रङ्ग का धुँआ निकलेगा। फिर धुँआ बन्द होकर जब आँच निकलने लगे तब आग बुझा दे और ठण्डा होने पर बोतल तोड़ कर ऊपर के भाग में लगे हुए रस सिंदूर को निकाल ले।

चन्द्रोदय

पारा गन्धक की कज्जली में एक भाग सोने का पत्तर डाल कर भलीभाँति घीग्वार के रस में घोटे। फिर रस सिंदूर की भाँति पाक करे तो चन्द्रोदय सिद्ध हो। इसकी मात्रा एक चावल है। और विशेष अनुपान से सब रोगों में काम में आता है।

:२२:

काम के शास्त्रीय नुसखे

काढ़े

१ गुडूच्यादि काढ़ा—गिलोय, धनिया, नीमकी छाल, पद्माख, लालचन्दन, इन चीजों के काढ़े को गुडूच्यादि कहा गया है। इससे सब प्रकार के नये ज्वर, नये दाह, वमन, अरुचि दूर होती है। अग्नि चैतन्य होती है।

२ क्षुद्रादि काढ़ा—कटेहली, चिरायता, कुटकी, सोंठ, गिलोय, और अरंड की जड़। इन छः दवाइयों का काढ़ा पीने से सब प्रकार का ज्वर जिसमें खाँसी, श्वास तथा कब्ज भी है, आराम होता है।

३ लघुक्षुद्रादि काढ़ा—कटेहली, सोंठ, गिलोय, और अरंडी की जड़, इन चार दवाइयों का काढ़ा पीने से प्रबल कफ वायु खाँसी साँस, अरुचि पीठ या छाती का दर्द वाला ज्वर भी आराम होता है।

४ दशमूल काढ़ा—शालपर्णी, पृष्टिपर्णी, छोटी कटेहरी, बड़ी कटेहरी, गोखरू, बेलगिरी, अरनी, स्योनाक, कम्भारी, पाढ़ल, इन दस चीजों का काढ़ा पीने से वात, कफ का ज्वर, न्युमोनिया, प्रभृति ज्वर, सन्निपात ज्वर दूर होता है। इस काढ़े में पीपल का चूर्ण डालना चाहिए।

५ अष्टादशाङ्ग काढ़ा—दशमूल, चिरायता, कुटकी, नागरमोथा, धनिया, इन्द्र जौ, सोंठ, देवदारु, और गजपीपल, इन अठारह दवाइयों का काढ़ा सब प्रकार के सन्निपात ज्वरों तथा निमोनिया में अत्यन्त लाभदायक है।

६ देवदार्वादि काढ़ा—देवदारु, वच, कूठ, पीपल, सोंठ, कायफल, नागरमोथा, चिरायता, कुटकी, धनिया, बड़ी हरड़, गजपीपल, धमासा, गोखरू, कटेहली, अतीस, गिलोय, काकड़ासींगी, काला जीरा, लाल धमासा, इन बीस दवाइयों का काढ़ा पीने से प्रसूति रोग, शूल, खाँसी, ज्वर, मूर्छा, श्वास, कफ वायु, और मस्तक पीड़ा दूर होती है।

७ धान्य पँचक—धनिया, नेत्रवला, बेलगिरी, नागरमोथा, और सोंठ, इनका काढ़ा पेट की आँव को निकालता है। तथा दीपन पाचन करता है।

८ धातक्यादि काढ़ा—धाय के फूल, बेलगिरी, लोध, नेत्रबाला और गजपीपल का काढ़ा शीतल करके तथा शहद मिलाकर पिलाने से बच्चों को हरे-पीले दस्तों में बहुत फायदा होता है।

९ पुनर्नवादि काढ़ा—साँठ की जड़, हरड़, नीम की छाल, दारु हल्दी, कुटकी, पटोल पत्र, गिलोय, और सोंठ, इन का काढ़ा गोमूत्र में मिलाकर पीने से पाण्डुरोग, खाँसी, पेट की बीमारियाँ, श्वास और शूल तथा सर्वाङ्ग की सूजन दूर होती है।

१० कटेहली का काढ़ा—कटेहली के काढ़े में पीपल का चूर्ण पीने से खाँसी तुरन्त दूर होती है।

११ रास्नादि काढ़ा—रास्ना, गिलोय, देवदारु, सोंठ, और अरण्ड की जड़ का काढ़ा पीने से वायु की सब बीमारियाँ दूर होती हैं।

१२ मंजिष्ठादि काढ़ा—मजीठ, हरड़, बहेड़ा, आँवला, कुटकी, वच, दारुहल्दी, गिलोय, नीम की छाल, इन नौ दवाइयों का काढ़ा वात रक्त, खाज, फोड़ा-फुंसी, कोढ़ और सब प्रकार के रक्त विकार में फायदेमन्द है।

चूर्ण

१ त्रिफला चूर्ण—हरड़, बहेड़ा, आँवला, बराबर चूर्ण करके फंकी लेने से प्रमेह, सूजन, विषम ज्वर, कफ, पित्त, और कुष्ट आराम होता है। त्रिफला का चूर्ण विषम मात्रा में घी और शहद के साथ लेने से सब प्रकार की आँखों की बीमारी आराम होती है।

२ त्रिकुटा चूर्ण—सोंठ, मिर्च काली, पीपल, तीनों का चूर्ण अधिक वर्धक, कफ, चर्बी, कोढ़, जुक़ाम, अरुचि, आमदोष प्रमेह, वाय गोला, और गले की बीमारियों को आराम करता है।

३ सुदर्शन चूर्ण—हरड़, बहेड़ा, आंवला, हल्दी, दारुहल्दी, छोटी कटेहली, बड़ी कटेहली, कचूर, सोंठ, मिरच, पीपल, पीपरा मूल मूर्वा, गिलोय, धमासा, कुटकी, पित्तपापड़ा, नागरमोथा, त्रायमाण, नेत्रवाला, नीम की छाल, पोहकरमूल, मुलहटी, कुडे की छाल, अजवायन, इन्द्रजौ, भारंगी, संहजने के बीज, फिटकरी, वच, दारचीनी, पद्माख, चन्दन, अतीस, खरेटी, शालपर्णी, पृष्ट

पर्णी, सतावर, असगन्ध, लौंग, वंशलोचन, कमलगट्टा, विदारी-बांद, पत्रज, जावत्री, तालीसपत्र इन सब के वजन से आधा चिरायता डाल चूर्ण करले। यह सुदर्शन चूर्ण है। इसे ताजा पानी से सेवन करने से वात पित्त, कफ द्वंद, सन्निपात के ज्वर, विषम ज्वर, आगन्तुक ज्वर, धातु जन्य ज्वर, मानस ज्वर, इत्यादि सम्पूर्ण ज्वर, शीत ज्वर, एकादिक, आदि ज्वर, मोह, तन्द्रा, भ्रम, तृषा, श्वास, खाँसी, पाण्डु, हृदय रोग, कामला, शूल आदि सब दूर होते हैं।

४ हरीतक्यादि चूर्ण—काला नमक, बड़ी हरड़, काली मिर्चे, सोंठ, चारों बराबर ले इन्हें अलग-अलग (नमक के सिवा) घी में भून कर चूर्णकर छः-छः माशे की मात्रा में दिन में तीन बार दही के साथ खाने से तथा खिचड़ी-दही पथ्य लेने से पेचिश को आराम होजाता है।

५ गंगाधर चूर्ण—नागरमोथा, इन्द्र जौ, बेलगिरी, पठानी-लोध, मोचरस और धाय के फूल, इनका चूर्ण करके छाछ में गुड़ मिलाकर उसके साथ चूर्ण को पीवे तो सब प्रकार का अतिसार आराम हो।

६ लवंगादि चूर्ण—लौंग, कपूर, इलायची, दालचीनी, नाग-केसर, जायफल, खस, सोंठ, काला जीरा, अगर, वंशलोचन, जटामांसी, नीला कमल, पीपल, सफेद चन्दन, तगर, नेत्रवाला और ककोल, इनका चूर्ण कर, चूर्ण से आधी मिश्री मिला, उपयुक्त मात्रा में सेवन करे। इससे अग्नि प्रदीप होती है, रुचिकारक है, पुष्टिकारी है, बात, पित्त, कफ को शमन करता है। हृदय रोग,

कण्ठ रोग, खांसी, हिचकी, पीनस, तथ, श्वास, अतिसार, अरुचि, संग्रहणी, प्रमेह सबको लाभदायक है।

७ जातीफलादि चूर्ण—जायफल, लौंग, इलायची, तमालपत्र, दालचीनी, नागकेसर, कपूर, सफेद चन्दन, कालेतिल, वंशलोचन, तगर, आंवला, तालीस पत्र, पीपल, हरड़, कालाजीरा, चीते की छाल, सोंठ, वायविडंग और काली मिर्च सब बराबर और सबके बराबर भाँग, और फिर सबके बराबर मिश्री। मात्रा एक तोला शहद के साथ। संग्रहणी, खांसी, श्वास, अरुचि, क्षय, वायु, कफ का विकार और पीनस आराम होती है।

८ महाखाण्डव चूर्ण—काली मिर्च, नाग केसर, तालीस, सेंधा-नमक, काला नमक, खारी नमक, समुद्र नमक, मिनहारी नमक, प्रत्येक एक-एक तोला। पीपलामूल, चित्रक, दारचीनी, पीपल, इमली की छाल, जीरा दो-दो तोले। धनिया, अमलवेंत, सोंठ, बड़ी इलायची के दाने, छोटा बेर, अजमोद, नागरमोथा तीन-तीन तोला। सब का चौथाई अनारदाना, और फिर सबकी आधी मिश्री। यह महाखाण्डव चूर्ण हुआ। इससे अरुचि, मन्दाग्नि, हृदयरोग, खाँसी, अतिसार, कण्ठ रोग, उदर रोग, मुख रोग, हैजा अफारा, बवासीर, गोला कृमि, तथा वमन आराम होता है।

९ नारायण चूर्ण—चीते की छाल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, सोंठ, मिरच, पीपल, जीरा, दारुबेर, वच, अजवाइन, पीपलामूल, सोंफ, वन तुलसी, अजमोद, कचूर, धनिया, वायविडंग, मगरेल, पौकर मूल, सज्जी, जवाखार, सेंधानमक, कालानमक,

नमक,समुद्रनमक, मनिहारी नमक, कूट ये सब एक-एक तोला। इन्द्रायण की जड़ दो तोला,निसोथ तीन तोला,दन्ती तीन तोला,पीली थूहर चार तोला, सबको कूट-पीस कर चूर्ण बनायें। मात्रा चार माशा। इसे हृदय रोग, पाण्डुरोग, खाँसी,श्वास,भगंदर, मन्दाग्नि, ज्वर, कोढ़, संग्रहणी, में शराब के संग दे। पेट फूलने पर सिरके के साथ दे, गुल्म रोग, उदर रोग, अजीर्ण आदि को उपयुक्त अनुपान से दे तो सब रोगों का प्रशमन करे।

१० पचसम चूर्ण—सोंठ, हरड़, पीपल, निसोथ, कालानमक, सब बराबर ले बारीक पीस चूर्ण करे। यह शूल, पेट का फूलना मन्दाग्नि, बवासीर, और आमवात को नष्ट करेगा।

११ सितोपलादि—मिश्री सोलह तोला, वंशलोचन आठ तोला, पीपल चार तोला,छोटी इलायची के बीज दो तोला, दालचीनी एक तोला, सबको कूट-पीस कर घी और शहद के साथ सेवन करे, तो श्वास, खाँसी, क्षय, हाथ-पैरों का दाह, मन्दाग्नि, जीभ की शून्यता, पसली का दर्द, अरुचि, ज्वर, अर्द्धगत, रक्तपित्त सब दूर हो।

१२ लवणभास्कर—पांचोंनमक, धनिया, पीपल, पीपलामूल, कालाजीरा, पत्रज, नागकेशर, तालीस पत्र, और अमलवेत ये दस दवाइयां दो दो तोला। काली मिर्च, जीरा, सोंठ एक-एक तोला। अनारदाना चार तोला,दारचीनी और इलायची छै-छै माशे। सबको कूट छान कर चूर्ण करे। इसे दही के पानी या दही की मलाई से अथवा छाछ या शराब के साथ चार माशा ले, तो उदर गोला,

तिल्ली, क्षय, बवासीर, संग्रहणी, कोढ़, बद्धकाष्टता, भगंदर, सूजन, शूल, श्वास, खांसी, आमपात, मन्दाग्नि ये सब रोग दूर हों।

१३ एलादि चूर्ण—छोटी इलायची के दाने, फूलप्रियंगु, नागरमोथा, बेर की गुठली, पीपल, सफेद चन्दन, खील, लौंग, नागकेसर इन नौ दवाइओं का चूर्ण शहद और मिश्री मिला कर चाटने से उल्टी होने को रोकता है।

१४ शतावर चूर्ण—शतावर, गोखरू, कांच के बीज, गंगेदरन, खरेटी, तालमखाना, इनका चूर्ण रात को गाय के दूध के साथ फंकी करने से वीर्य पुष्ट होता है, और काम शक्ति बढ़ती है।

गोली

१ संजीवनी वटी—वायविडंग, सोंठ, पीपल, बड़ी हरड़, आँवला, बहेड़ा, बच, गिलोय, भिलावे, मीठापि, सब बराबर लेकर गाय के मूत्र में पीस कर एक-एक रत्ती की गोली बनाये। यह गोली एक अजीर्ण में अदरख के रस में, हैजे में दो गोली और साँप के विप पर तीन तथा सन्निपात में चार गोली खाय।

२ कोपापिवटी—सोंठ, मिरच, पीपल, अमलवेत, चक्र, तालीसपत्र, चिमक, जीरा, इमली की छाल, ये नौ दवाइयाँ एक-एक तोला। दालचीनी, इलायची, पमज आठ-आठ माशा, पुराना गुड़ बीस तोला मिलाकर गोली बना काम में ले। यह गोली पीनस, जुक़ाम, खाँसी, सांस, इन रोगों को दूर कर रुचि उत्पन्न करे और आवाज को शुद्ध करे।

३ सूरण वटी—सूखा जमीक़न्द दो तोला, चीते की छाल सोलह तोला, सोंठ चार तोला, काली मिरच दो तोला, लेकर सबको कूट पीसकर चूर्ण करे, चूर्ण के बराबर गुड़ मिलाकर गोली बनावे, यह बवासीर की अच्छी दवा है। सब प्रकार की बवासीर को आराम करती है।

४ चन्द्रप्रभा वटी—कचूर, बच, नागरमोथा, चिरायता, गिलोय, देवदारु, हल्दी, अतीस, दारु हल्दी, पीपरामूल, चीते की छाल, धनिया, हरड़, बहेड़ा, आँवला, चव्य, वायविड़ङ्ग, गज पीपल, सोठ, काली मिरच, पीपल, स्वर्ण मालिक भस्म, सज्जी, जवाखार, सेंधा नमक, काला नमक, विड़ नमक, ये २७ दवाइयाँ चार-चार माशा। निसोत, दन्ती, तमाल पत्र, दालचीनी, इलायची दाना, वंशलोचन, ये छः दवा सोलह-सोलह माशा। लोह भस्म दो तोला, मिश्री चार तोला, शिलाजीत आठ तोला, गुगल आठ तोला, इन सबको एकत्र कूट पीसकर एक जीव करके बेर के समान गोली बनावे। यह सब रोगों पर चलती है। प्रमेह, मूत्र कृच्छ्र, मूत्राघात, पथरी, कब्ज, पेट फूलना, शूल, प्रमेह, अण्डकोष की वृद्धि, पाँडू रोग, कामला, हलीमक, कमर पीड़ा, साँस, खांसी, कोढ़, बवासीर, खाज, तिल्ली, भगंदर, दांत के रोग, नेत्र रोग, स्त्रियों के रजोधर्म-सम्बन्धी रोग, पुरुषों के वीर्य विकार, मन्दाग्नि, अरुचि, आदि आराम होते हैं।

५ योगराज गुगल—सोंठ, मिरच, पीपल, चव्य, पीपल मूल, चीते की छाल, भुनी हींग, अजमोद, सरसों, जीरा, काला जीरा,

रेणुका, इन्द्रजौ, वाढ़, वायविडङ्ग, गजपीपल, कुटकी, अतीत, भारंगी, वच, मूर्वा, जवासा चार-चार माशा। सबसे दूना त्रिफला सबको कूट चूर्ण कर, सब चूर्ण के बराबर शुद्ध गुगल सबको खरल में डालकर खूब बारीक पीस गुड़ के समान पाककर मिलावे, फिर वंग, चांदी भस्म, नागेश्वर,लोहसार, अभ्रक, मण्डूर और रस सिन्दूर प्रत्येक चार-चार तोला लेकर गूगल में डाले, और अच्छी तरह कूटे। घी का हाथ लगाता जाय, फिर चार-चार माशे की गोली बनावे। यह गूगल त्रिदोष नाशक और रसायन है। विना पथ्य के भी गुण करता है। इससे सम्पूर्ण वायुरोग, कोढ़, बवासीर, संग्रहणी, प्रमेह, वातरक्त, नाभिशूल, भगन्दर, उदावर्त क्षय, गुल्म, मृगी, उरोग्रह, मन्दाग्नि, खांसी, श्वास, अरुचि ये सब रोग नष्ट होते हैं। धातु विकार को दूर करता है। और स्त्रियों के रजोदर्शन सम्बन्धी रोगों को दूर करता है। पुरुषों की धातु वृद्धि करके उन्हें पुत्र देता है। बाँझ स्त्रियों को गर्भ देता है। रास्नादि काढ़े के साथ सेवन करने से समस्त वात रोग को दूर करता है। दारुहल्दी के काढ़े के साथ प्रमेह को दूर करता है। गो-मूत्र के साथ सेवन करने से पाण्डु रोग को आराम करता है। शहद के साथ सेवन करने से मेदरोग को गुण करता है। नीम की छाल के काढ़े में कुष्ट को फायदा करता है। वातरक्त रोग में गिलोय के काढ़े के साथ खाय। शूल और सूजन में पीपल के काढ़े से सेवन करे। वातरक्त में गिलोय के काढ़े से खाय। नेत्ररोग में त्रिफला के काढ़े के साथ सेवन करे। उदररोग में पुनर्नवादि काढ़े के साथ

खाय। नेत्ररोग में त्रिफला के काढ़े से सेवन करे। इसी प्रकार अपनी बुद्धि से भिन्न-भिन्न रोगों पर इसे देना चाहिए।

६ गोक्षुरादि गुगल—११२ तोला गोखरू जौकुट करके छःगुने पानी में चढ़ाकर आधा शेष रहने पर उतारले,तब शुद्ध गूगल २८ तोला अच्छी तरह कूटकर उसमें मिला दे। फिर उसका गुड़ के समान पाक करे। गाढ़ा होने पर ये दवाइयाँ मिलावें। सोंठ,मिरच, पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, नागरमोथा चार-चार तोला। बाद में कूटकर झरबेर के समान गोली बनाले। इसके सेवन करने से पेशाब रुकना,पथरी की बीमारी, मूत्रकृच्छ, प्रदर रोग, मूत्राघात, बातरक्त, वादी के रोग, धातु विकार आदि आराम होते हैं।

७ काँचनार गुगल—कचनार की छाल ४० तोला,हरड़,बहेड़ा, आँवला, आठ-आठ तोला, बरना चार तोला, इलायची, दारचीनी, तमालपत्र एक-एक तोला लेना। फिर सब को कूट-छानकर चार-चार माशे की गोली बनाना। मुण्डी या खैरसार के काढ़े में प्रातः काल खाने से कण्ठ माला में बहुत फायदा करती है। अपची, अर्बुद्ध गाँठ, गोला, भगन्दर, आदि रोग भी इससे दूर होते हैं।

अवलेह

१ च्यवन प्राश—पाठा, अरनी, काश्मरी, बेल की छाल, स्योना पाठा, गोखरू, शालपर्णी, प्रष्टिपर्णी, दोनों कटेहली, तीनों पीपल, काकड़ासींगी, दाख, गिलोय, हरड़ खरेटी, भूमि आँवला, अडूसा, असगन्ध, सतावर, कचूर, जीवक, ऋषभक, नागरमोथा,

पोकरमूल, कौवाडोंडी, मूगपर्णी, मापपर्णी, विदारीकन्द, साठ की जड़, कमल मेदा, महामेदा, छोटी इलायची, अगर, चन्दन, प्रत्येक चार-चार तोला। इन्हें थोड़ा कूटकर रखले। फिर वड़े-वड़े आँवले ५००, वड़े मटके में पोटली बाँध, डालकर उसमें १०२४ तोला पानी में दवा डालकर पकाओ। जब दवा का रस पानी में आजाय और आँवला गल जाय तब पोटली से आँवला निकालकर गुठली दूर करके कपड़े में रगड़ कर छान ले। फिर उसे २८ तोला मीठे तेल में वाद में उतने ही घी में भूने। जब पानी का अंश न रहे तब उतारे। अब काढ़े में तीन सेर खाँड डालकर चाशनी करे। जब दो तार की चाशनी होजाय तब उसमें उपरोक्त आँवला डाल कर पकावे। जब दीवले पड़ने लगे तब उतार ले। ठण्डा होने पर नीचे लिखी दवाइयाँ मिलादे। पीपल आठ तोला, वंशलोचन सोलह तोला, दारचीनी, इलायची, तेजपात नौ-नौ माशा। शहद चौबीस तोला। बस च्यवनप्राश तैयार है। क्षीण पुरुप को मोटा-ताजा बनाने में अपूर्व है। यह अवलेह बालक, वृद्ध, जख्मी, नपुंसक, शोपरोगी, हृद्रोगी, और स्वर क्षीण को लाभकारी है। श्वास, कास, प्यास, वातरक्त, उरोग्रह, वीर्य दोप, मूत्र दोप, सब को दूर करता है। इसके प्रयोग से बुद्धि स्मरण-शक्ति, रमण-शक्ति, शरीर कान्ति और वर्ण प्राप्त होता है। अजीर्ण का नाश होता है।

२ मूसलीपाक—मूसली सफेद का चूर्ण बीस तोला। गाय का दूध चार सेर। दोनों को पकाकर मावा करे,फिर आध सेर ताजे घी में भूने। इसके बाद डेढ़ सेर खाँड की चाशनी कर उसमें मिलादे।

साथ ही नीचे लिखी दवाइयाँ कूटकर कपड़छान कर डालदे। गोंद बबूल बत्तीस माशा, बादाम की मींग बत्तीस माशा, गोला कतरा हुआ बत्तीस माशा, जायफल, जावत्री, लौंग, केसर, चाव, डेवर, बालछड़, कोंच के बीज, तज, पत्रज, सफेद इलायची, नागकेसर, मिर्च काली, पीपल, सोंठ, जावची, सालम मिश्री, चोबचीनी पिस्ता, चिरोंजी; प्रत्येक सोलह-सोलह माशा। कुलीजन, अजमोद भुना, पौदीना, मस्तगी, उशाथ, मूंगे की भस्म आठ-आठ माशा। कस्तूरी दो माशा, मोती एक माशा, वर्क चाँदी बीस नग, वर्क सोना बीस नग, गोंद घी में भून लेना चाहिए। अन्तमें चार माशा अभ्रक भस्म मिलाकर ढ़ाई तोले का लड्डू बनाना चाहिए। अत्यन्त पुष्टिकारक, वीर्य वर्धक, और ताकत देनेवाला है। पेशाब की ज्यादती को रोकता है।

३ चोबचीनी पाक—चोबचीनी पाँच तोला, असगन्ध नागौरी बारह माशा, मूसली सफेद, लौंग, जावत्री, क़हरवा, वंशलोचन, प्रत्येक बारह-बारह तोला। विडिया कन्द, सतावर, कौंच के बीज की मींग, जायफल, अकरकरा, कुलीजन, केसर, अजवान, हालों, मेथी, मस्तगी, ढाक का गोंद, सत गिलोय, सफेद इलायची दारचीनी पत्रज, बड़ी इलायची के दाने, कमल गट्टे की मींग, तोदरी सफेद, जीरा गुलाब का, जीरा काला, मूँगे की भस्म, प्रत्येक आठ-आठ माशा। अम्बर, बालछड़, अगर, नदोली, छः-छः माशा, किशमिश सोलह माशा, बादाम गिरी अड़तालीस माशा, वहमन दोनों सोलह माशा, पिस्ता अड़तालीस माशा, कस्तूरी तीन माशा, उशपा ग्यारह

माशा, मोती छः माशा, चाँदी के वर्क नौ माशा, वर्क सोने के साढ़े तीन माशा, अम्बर दो माशा, संगेयशव चार माशा, गोखरू बड़े छः माशा, ताल-मखाना छः माशा। सबको कपड़छान चूर्ण करके शहद में मिलाकर चालीस दिन, दो तोला रोज़ खाय, खटाई गुड़ का परहेज़ रक्खे तो चालीस दिन में बिगड़ा हुआ खून शुद्ध होजाय।

४ सुहाग सोंठ—कसेरू, सिंघाड़ा, कमलगट्टा, मोथा, जीरा, काला जीरा, जायफल, जावत्री, लोंग, नागकेसर, तेजपात, दार-चीनी, कचूर, धाव के फूल, इलायची, सोआ, धनिया, गजपीपल, पीपल, मिर्च, सतावर, प्रत्येक चार-चार तोला। सोंठ का चूर्ण एक सेर, मिश्री १२० तोला। घी एक सेर, दूध गाय का आठ सेर। पहले दूध में सोंठ डालकर मावा पकावे, फिर इसे घी में भूने, इसके बाद चाशनी कर सब दवाइयाँ का चूर्ण उसमें मिलादे।

५ सुपारी पाक—बीस तोला चिकनी सुपारी, कूटकर कपड़छान करे; फिर उन्हें ढ़ाई सेर गाय के दूध में पकाकर मावा पकावे। जब मावा जम-जाय तो आध सेर ताजा घी डालकर उसे भून ले। इसके बाद नीचे लिखी दवा कूट छान कर मिलादे। चिरोंजी, गोला, दो-दो तोला, जायफल, जावत्री, लौंग, नागकेसर, तेजपात, इलायची छोटी, वंशलोचन चार-चार माशा मिलाकर पाक सिद्ध करे। मात्रा दो तोला। स्त्रियों के प्रदर रोग की बहुत उम्दा दवा है।

तेल

१ विषगर्भ तेल—भिलावा, मालकाँगनी, धतूरे का पंचांग, और मीठा तेलिया, सब एक-एक तोला। तेल तिल का आध सेर, मिलाकर पकाओ। जब भिलावे जलकर तैरने लगें और उनमें सींक छिद जाय, तब उसे उतारकर छानकर काम में लो। यह सब प्रकार की वायु की बीमारी दर्द आदि के लिए उत्तम है।

२ नारायण तेल—असगन्ध, गंगेरन की छाल,वेलगिरी, पाठा, कटेहली, बड़ी कटेहली, गोखरू, अतिवला, नीम की छाल, देह, पुनर्नवा, पसरन, अरनी; प्रत्येक आध-आध सेर। इन्हें जोपुट कर के सोलह सेर पानीमें पकाकर चार सेर रक्खे। फिर काढ़े को छान कर काढ़े में एक सेर तिल का तेल, चार सेर सतावर का रस और चार सेर गाय का दूध उसमें मिलादे। तथा नीचे लिखी दवा-इयों की लुगदी पीसकर मिलादे। कूठ, इलायची बड़ी, सफेद चन्दन, मूर्णा, वच, जटामाँसी, सेंधा नमक, असगन्ध, गभेरन, रास्ना, सोंफ, देवदारु, शालपर्णी, पृष्टपर्णी, मावपर्णी, मुग्दपर्णी, और तगर। ये सब मिलाकर बीस तोला लिए जायँ। फिर सबको पकाकर तेल रहने पर छान लिया जाय। यह प्रसिद्ध नारायण तेल है। इसे सूंघने, खाने, मालिश करने आदि के काम में लिया जा सकता है। इससे लकवा, वातव्याधि, अर्धांग वायु, कमर का दर्द, कम्प वात, पंगुता आदि सभी रोग दूर होते हैं।

३ मीरचादि तेल—काली मिरच, हरताल, निसोत, लालचन्दन नागरमोथा, मनसिल, जटामांसी, हल्दी, दारुहल्दी, देवदारु,

इन्द्रायन की जड़, कनेर की जड़, कूट, आक का दूध, गाय के गोबर का रस। सब एक-एक तोला। शुद्ध मीठा तेलिया दो तोला, सरसों का तेल एक सेर, और तेल से दूना गाय का पेशाब, सबको पकावे। जब तेल रह जाय तब छानकर रक्खो। यह कोढ़, खाज, चकत्ता, फोड़ा, दाद, छाजन, सबको आराम करता है।

४ लाक्षादि तेल—चार सेर लाख को सोलह सेर पानी में पका कर चार सेर बाकी रहने पर उतारकर छान ले। उसमें एकसेर तिल का तेल तथा चार सेर दही का तोड़ डालकर नीचे लिखी दवाइयों की लुगदी करके मिलादो। सोंफ, असगन्ध, हल्दी, देवदारु, कुटकी, रेणुका, मुर्वी, कूट, मुलेहटी, सफेद चन्दन, नागरमोथा, और रास्ना, ये सब एक-एक तोला। तेल बाकी रहने पर छानकर काम में लो। पुराने बुखार को दूर करता है। तपेदिक़, खाँसी, पीनस, आदि को गुणकारी है।

:२३:

छोटे बच्चों की परवरिश के सम्बन्ध में

अक्सर सौ में से पचास बच्चे अपनी आयु के पहले ही वर्ष में मर जाते हैं; और इसका कारण यह होता है कि उनकी ठीक-ठीक परवरिश नहीं होने पाती। माताएँ अक्सर बच्चों के पालन-सम्बन्धी नियमों को नहीं जानतीं। सबसे बड़ी ग़लती उनसे दूध पिलाने के सम्बन्ध में होती है। अक्सर माताएँ बच्चों को चाहे-जब दूध पिलाने लगती हैं। अगर बालक पेट के दर्द या अजीर्ण से रो रहा हो तो भी उसके मुँह में दूधी ठूँस देती हैं। इस का यह फल होता है कि अक्सर बालकों को अपच की शिकायत रहा करती है। और वह अन्य सैंकड़ों बीमारियों को उत्पन्न कर देती है, जिससे प्रायः बच्चों की जान पर आ बनती है। हमेशा यह ख़याल रखना चाहिए कि बच्चा हो या बड़ा उसे वही ख़ुराक फ़ायदा पहुँचावेगी जो भली-भाँति हज़म होगी। ख़ुराक की ठूँसा-ठूँस करना बच्चे के लिए किसी भी रूप में लाभदायक नहीं है। इसलिए छोटे बच्चों को दूध पिलाने के नियमों की पाबन्दी बड़ी बारीकी से की जानी चाहिए।

दूध पिलाती बार माता को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(१) क्रोध में दूध न पिलावे—यदि ऐसा अवसर हो भी तो थोड़ा जल पीकर जब क्रोध ठण्डा होजाय तब पिलावे।

(२) पसीने आ रहे हों, या मल-मूत्र, वमन आदि का वेग हो तो दूध नहीं पिलाना चाहिए।

(३) एक स्तन से दूध कभी न पिलावे; क्योंकि दूसरे में दूध इकट्ठा होकर सूजन पड़ जावेगी।

(४) बच्चे का दूध पीने का समय नियत कर लेना चाहिए। नीचे की सारणी में हम उपयुक्त समय लिखते हैं। इसीके अनुसार बालक को दूध पिलाना चाहिए।

१ महीने के बालक को	एक-घण्टे पीछे
३ महीने ,, ,,	दो ,, ,,
६ महीने ,, ,,	तीन ,, ,,
६ महीने ,, ,,	चार ,, ,,

नौ महीने की अवस्था तक बालक को निरा दूध पिलावे। अन्य कोई वस्तु खाने को न दे। कहा भी है—नौ महीने भरे, और नौ महीने धरे। परन्तु बालक सबल हो और उसकी पाचन शक्ति ठीक तो छटे महीने में भी अन्न दे सकते हैं। आश्वलायन सूत्र में लिखा है—

षष्ठे मास्यन्नप्राशनम् । १ । घृतौदनं तेजस्काम । २ ।
दधिमधुघृत मिश्रितमन्नं प्राशयेत् ॥

अर्थात्—छटे महीने बालक को अन्नप्राशन संस्कार करावे

जो अपने बालक को तेजस्वी कराना चाहे वह प्रथम-प्रथम उसे घृत और भात दे। अथवा दही-शहद-घृत मिला अन्न दे।

दूध पिलाने की विधि—माता सीधी पलोथी मारकर बैठे, प्रथम स्तन धोकर एकाध बूँद धरती पर गिरादे, पीछे बालक के मुँह में स्तन दे। प्रथम दाहिना स्तन पिलावे पीछे बाँया। लेटकर दूध कभी नहीं पिलाना चाहिए, इससे बालक का कान बहने लगता है। बालक को गोद में लेकर और एक हाथ उसके मस्तक के नीचे लगाकर मस्तक को ऊँचा रक्खे, तब पिलावे। नींद में न पिलावे। यदि कोई विशेष बात न हो तो माता ही को बालक को दूध पिलाना चाहिए। जिस माता का बालक दूध नहीं पीते उससे बच्चे को कुछ भी स्नेह नहीं होता। स्त्री बालक को दूध पिलाने से निरोग भी रहती है, वरन ऐसी स्त्री के गर्भश्राव और गर्भपात का रोग भी नहीं होता।

यूरोप में स्त्रियाँ अपना यौवन बनाये रखने के लिए—बच्चों को दूध नहीं पिलातीं—धाय रखती हैं। इसपर हम अधिक टीका-टिप्पणी करना नहीं चाहते। असल में यह बात उन्हीं को शोभा देती है। बालक का दूध एकदम न छुड़ावे—वरन् दूध पीने के साथ ही कभी-कभी खीर, खिचड़ी, साबूदाना, भात आदि दे। मिठाई सर्वथा बन्द रक्खो। मिठाई विष है, यह जान रक्खो। इससे मेदे में कीड़े पड़ जाते हैं और मेदा सड़ने लगता है। हाँ, फलों का अभ्यास गुणकारी हो सकता है और फल अवश्य बच्चे को समय-समय पर देने चाहिए।

दूध छुड़ाने का सुगम उपाय यह है कि माता बालक से कुछ दिन के लिए अलग हो जावे, वा रात को अपने पास न सुलावे। दूसरी स्त्री के पास सुला दे।

और यदि मातामें शक्ति होतो जबतक गर्भ न रहे, बच्चेको दूध पिलाये जाय। इससे अधिक पौष्टिक और गुणदायक वस्तु संसार में बच्चे के लिए नहीं है। कहावत भी तो है—"देखें तैंने अपनी माता का कितना दूध पिया है।"

दूध पिलाकर बालक का मुँह धो डालना चाहिए, जिससे मक्खी आदि काट न खाय। या मुख के रोग न उत्पन्न हों।

जब ये चिन्ह माता के शरीर में दीखें तो दूध तुरन्त बन्द कर देना चाहिए।

(१) जब माता के स्तनों में दूध न रहे।

(२) जब माता के कानों में सनसनाहट मालूम हो।

(३) आँखों में अँधेरा-सा जान पड़े।

(४) आँखों में पीड़ा हो।

(५) मस्तिष्क में धमक और चित्त व्याकुल हो।

(६) मूर्छा और थकावट जान पड़े, देह काँपे, भूख न लगे, अजीर्ण हो, पेट में दर्द हो, ज्वर हो, पेट में सनसनाहट हो, मानों पेट बैठा जाता है, चलते-फिरते देह में दर्द हो, मुखपर पीलापन छा रहा हो, टकने सूझ आये हों।

छः महीने तक बच्चे की गर्दन नहीं ठहरती। इसलिए गर्दन के पीछे हाथ लगाये रहना चाहिए। असावधानी करने से बालक की गर्दन

में झटका चला जाता है और बालक मर जाता है। बालक को इन दिनों न सीधा बैठावे, न सीधा गोदी में ले; क्योंकि ऐसा करने से पीठ में कुब्ब निकल आता है; क्योंकि उसकी रीढ़ की हड्डी बहुत नरम होती है। एक वर्ष से पूर्व बालक को अपने पैरों कभी न खड़ा न करे,इससे पाँव चिथड़ा जाते हैं। जब बालक स्वयं खड़ा होसके तभी खड़ा करे, वा होने दे। उसे अपनी नींद सोने और उठने दे।

परन्तु दूध पी कर ही तुरन्त बालक को न सोने दे,इससे उसका भोजन पचता नहीं है और स्वप्न भी बुरे दीखते हैं। तीन वर्ष की आयु तक तो बालक को दिन में सोने दे; पीछे केवल रात्रि के ही सोने की आदत डाले,दिन में नहीं।

बहुधा स्त्रियाँ काम करने के लालच से बच्चे को अफ़ीम आदि देकर सुलाती हैं।सभी जानते हैं अफ़ीम विष है,सो नन्हें-से बच्चेको विष देना डायन माता ही का काम है, जो बहुत बुरा है। ऐसे नशों से बालकों के मस्तिष्क बचपन से ही निर्बल और ख़ुश्क होजाते हैं।

सोती बार माता बालक को अपनी देह से चिपटाकर न सुलावे और यदि ऐसा ही हो तो उसे सदा कर्वट लेकर अर्थात् उसकी पीठ माता की ओर रख कर सुलावे।

बिछौना नरम और सूखा रहना चाहिए। कोई वस्तु चुभती न हो। पोतड़े भीगने पर तुरन्त बदल देना चाहिए।

बच्चों को धूल-मिट्टी में न होने देना चाहिए। रात्रि को नीम वा सरसों के तेल का काजल आँखों में लगा दिया करें और प्रभात को

काजल मुख धोकर फिर लगा देना चाहिए।

बहुतेरी माताएँ भूत-प्रेत, डाकनी-मसान के झपेटों से बच्चे को बचाने के लिए बीसियों कठले,गन्डे-तावीज़ से बच्चों का शरीर भर देती हैं; पर इन सबमें मैल भर जाने-से छोटे-छोटे कीड़े अण्डे—दे देते हैं और रोग का जमघट जम जाता है। रोग से बचना तो एक ओर रहा—ऐसे ही बच्चे सदा रोगी रहते हैं।

मुख से लार टपककर भी कपड़े अधिक मैले रहते हैं, इससे उचित तो यह है कि एक रूमाल उसके गले में बँधा रहे। उसे रोज़ धोना और साफ़ करना चाहिए। यदि अधिक लार बहे तो यह दवा बनाकर रख ले और एक माशा नित्य कई बार चटावे।

एक पाव मिश्री को एक छटाक गुलाब-जलमें चाशनी करो। जब चाशनी एक तार की आजाय तो उसमें २॥ तोला रूमीमस्तगी असली बारीक पीसकर अच्छी तरह मिलादे और किसी इमर्तबान में भरकर रखले।

बच्चों की आँत लटककर अण्डकोप में लटक आती हैं। इस लिए उचित तो यह है कि कटिबन्धन (कौंधनी) पहनाये रक्खे-जिससे वह नस दबी रहती है। यदि धसक गई हो तो बालक को जाँघिया पहनाये रक्खे, इससे ठीक रहती है।

बालक को रोज़ भ्रमण कराना चाहिए। जाड़ों में दोपहर और धूप के समय। गर्मी में साँझ-सवेरे; वर्षा में जब बादल न हों वा बूँद न पड़ती हों। हर दशा में बालकको गर्मी-सर्दी दोनोंसे बचाये रक्खे।

जब बालक तीन वर्ष का होजाय तो उसे नित्य प्रातःकाल नहलाने की बान डालनी चाहिए। यदि वह दुर्वल हो तो उसके नहाने के पानी में सेंधा नमक डाल दे। इससे थोड़े ही दिन में निर्बल बालक सबल और पुष्ट होजाता है। पानी में मेथी या मेहदी डाल कर गरम करले, उससे स्नान भी गुणकारी होता है।

उनके कान और बालों में चौथे वा पाँचवे दिन कड़वा तेल डालना चाहिए और जिन दिनों में दाँत निकलते हों उन दिनों अवश्य डाले। इससे आँख नहीं दुखती और कनपटी जो इस दशा में भड़का करती है, नहीं भड़कती और चैन पड़ता है।

बालकों के सिर पर मैल जम जाता है उसको भी धोकर निकाल देना चाहिए। पीछे तेल डालदे,इससे मस्तक में तरी रहती है,नींद अच्छी आती है,खुश्की नहीं बढ़ती। ऐसा न करने से प्यास बढ़ जाती है जिससे न तो बाल बढ़ते हैं और न दृढ़ होते हैं, न मस्तक बलवान रहता है जिससे बालक बहुधा मूर्ख और निर्बुद्धि रह जाते हैं।

सँभाले न रखने से बहुधा बच्चों को मिट्टी खाने की आदत पड़ जाती है। जिससे पेट बढ़ जाता है। मूत्र सफेद आने लगता है और अजीर्ण हो जाता है तथा सारे शरीर का रंग सफेद पड़ जाता है।दूसरे-तीसरे दिन बच्चे को थोड़ा गुड़ खिला देना चाहिए।

उन्हें कभी नहीं डराना चाहिए। डरने से बच्चे कभी-कभी ऐसे डर जाते हैं कि वे सदा के लिए डरपोक बन जाते हैं। वह भय कभी उनके हृदय से नहीं निकलता। स्वप्न में वही बात देखकर वे डर उठते

हैं, यहाँतक कि मल-मूत्र तक त्याग कर देते हैं इसका प्रभाव आगे बच्चों पर बहुत बुरा पड़ता है।

डरे बालक का उपाय—यदि बालक किसी प्रकार डर गया हो तो उसका उपाय यह है कि उसे डरा-धमकाकर और घुड़की से न बोले, न चिल्लाकर बोले; वरन् बहुत ही स्नेह से धीमी-धीमी तसल्ली दे! उसे अकेला न छोड़े, न अँधेरे में छोड़े; रात्रि-भर दिया जलावे, जिससे आँख खुलने पर वह उजाला ही देखे। अक्सर बालक सोते-सोते चौंक उठते हैं, तब उचित है कि उसकी छाती पर हाथ धरे रहे; कुछ दिन में ऐसा करने से बच्चे का डर जाता रहेगा।

एक काम अवश्य करना चाहिए। प्रति मास बालक को तौलते रहना चाहिए। यह नियम है कि बच्चा जब बीमार होने को होता है उससे बहुत प्रथम से ही उसका वजन घटने लगता है। या बहुत पहले से ही वजन बढ़ना रुक जाता है। वैसी अवस्था में तुरन्त वैद्य को दिखाना और उसकी सम्मति से भोजन या धाय को तुरन्त बदल देना चाहिए। ऐसा करने से बच्चे को बीमार होने की नौबत ही नहीं आयगी।

जन्म के सप्ताह में तो बच्चा तौल में कुछ घटता है फिर बढ़ने लगता है। पहले ४ महीने तक तन्दुरुस्त बच्चे को १ तोले से २॥ तोले तक रोज बढ़ना चाहिए। और इसके बाद में छः-सात महीने तक दस माशे-से दो तोला तक बराबर बढ़ना चाहिए, पाँच-छः मास के बच्चे का वज़न जन्म से दूना होना चाहिए। और एक साल के बच्चे का जन्म से तिगुना हो जाना चाहिए। इसके बाद वज़न

बढ़ना कुछ कम होजाता है। दूसरे साल पौने तीन सेर तीसरे साल तीन सेर, इसीतरह सातवें साल तक प्रायः दो सेर ही बढ़ता है। आठवें से ग्यारहवें तक तीन सेर सालाना बढ़ता है, ग्यारहवें साल तक लड़के लड़कियों से अधिक बढ़ते हैं। पन्द्रहवें साल तक लड़कियाँ ज्यादा बढ़ती हैं। फिर उसके बाद लड़कों की बारी आती है।

जन्म के समय बच्चा आठ-नौ गिरह लम्बा होता है दो-तीन महीने तक लम्बाई जल्दी-जल्दी बढ़ती है। एक वर्ष पूरा होनेपर बच्चा साढ़े तीन गिरह बढ़ चुकता है और छटे साल जन्म से दूनी ऊँचाई हो जाती है। सात से तेरह वर्ष तक लड़के की ऊँचाई थोड़ी-थोड़ी बढ़ती जाती है। तेरह से सत्रह तक कद जल्दी-जल्दी बढ़ता है। इसके बाद फिर बढ़ना कम होजाता है। लड़कियाँ बारह-से-चौदह तक जल्दी-जल्दी बढ़ती हैं। बच्चों के क़द में बढ़ने का ख़याल अधिक नहीं रखना चाहिए। लम्बाई का खयाल रखना चाहिए; क्योंकि तौल में ही घटने-बढ़ने पर तन्दुरुस्ती की जाँच होती है। पृष्ठ १६७ पर दिये गये नकशे से इसका ठीक-ठीक ज्ञान होगा।

एक और बात ध्यान में रखनी चाहिए। अगर दूध छूटने पर बच्चा अन्न खाकर रहने लगे तो उसे चिकना-चुपड़ा मसालेदार खाना कभी न खिलावे; न मिठाई की बान लगावे।

दाँत निकलना—जिन दिनों बालकों को दाँत निकलते हैं उन दिनों उनकी लार बहुत निकलती है। इसलिए उसके गले में एक रुमाल वा अँगोछा बँधा रहना चाहिए। भीगने पर सूखा बदलना चाहिए और उसे धोकर सुखादे। इसी प्रकार हर घड़ी गले में सूखा कपड़ा

बच्चों की ऊँचाई और वजन का नाप बताने वाला नकशा।
(पृष्ठ १९६ देखिए)

किस उमर तक	औसत लम्बाई	औसत वजन	
१ सप्ताह	९ गिरह	३ सेर	लड़की की तौल लड़कों की तौल से आध सेर कम समझना चाहिए। यह औसत तौल है। कम ज्यादा भी हो सकता है।
१ मास	९ गिरह	४ सेर	
३ मास	९॥ गिरह	५॥ सेर	
६ मास	११। गिरह	७॥ सेर	
९ मास	११। गिरह	९ सेर	
१ वर्ष	१३ गिरह	१० सेर	
१॥ वर्ष	१३॥ गिरह	११ सेर	
२ वर्ष	१४॥ गिरह	१३ सेर	
३॥ वर्ष	१६ गिरह	१६॥ सेर	
५ वर्ष	१८ गिरह	२० सेर	
६ वर्ष	१९॥ गिरह	२२ सेर	
८ वर्ष	२१॥ गिरह	२७ सेर	
१० वप	२३ गिरह	३३ सेर	
१२ वर्ष	२५ गिरह	३६ सेर	
१५ वर्ष	२८ गिरह	४५ सेर	

बँधा रक्खे। ऐसा करने से बालक की छातीपर ठण्ड नहीं पहुँचने पाती। छाती में ठण्ड पहुँचने से छाती के अनेक रोग खाँसी इत्यादि उत्पन्न होकर महादुःख देते हैं।

इन दिनों फेफड़े,मस्तक-पकाशय का काम ठीक नहीं रहता है। इसी से खाँसी, अपच, अफ़ारा, दस्त, उलटी, फोड़े-फुंसी इत्यादि रोग हो जाते हैं।

इन दिनों शुद्ध वायु सेवन कराना परमावश्यक है। यह बच्चोंको अमृत की तरह हितकारी है। इसी सिद्धान्त के लिये शास्त्र में चतुर्थ मास में निष्क्रमण संस्कार का विधान किया है।

अगर माता का दूध सूखगया हो और पूरा दूध न उतरता हो। अथवा दूध को पानी में डालने से वह पानी में घुल न जाय; बल्कि नीचे बैठ जाय तो यह दवा माता को दे:—

(१) बन कपास की जड़, ईख की जड़ बराबर काँजी में पीस कर ६ माशे पिलाना।

(२) हल्दी, दारुहल्दी, पँवाड़ के बीज (चक्रमर्द) इन्द्रजौ, मुलहटी, प्रत्येक को छै माशे लेकर एक पाव पानी में काढ़ा करना और दोनों समय पिलाना।

(३) वच, मोथा, अतीस, देवदारु, सोंठ, सतावर, अनन्तमूल, सब का काढ़ा पूर्ववत बनाकर पिलाना। इससे दूध की वृद्धि होती है।

खीर, मखाने,किशमिश,दाख, जीरा, आदि पौष्टिक पथ्य खाने को देना चाहिए।

यदि माता का दूध बहुत ही दूषित हो गया है तो उसका न

पिलाना ही अच्छा है। वैसी अवस्था में दो ही उपाय हैं—या तो कोई धाय लगाई जाय, और नहीं तो गाय का दूध दिया जाय।

धाय ऐसी हो कि जितने दिन के बालक के लिए धाय चाहिए उतने ही दिन का बालक उसकी गोद का हो। दस-पाँच दिन की न्यूनता की कोई बात नहीं;क्योंकि ऐसा न होने से उसका दूध बच्चेकी प्रकृति के अनुकूल न होगा। धाय में इतनी बातें देखनी चाहिए:—

(१) युवा और सुन्दर हो, बहुत मोटी या कृश नहीं।

(२) उसकी सन्तान मर तो नहीं जाती।

(३) उसे कोई रोग—कोढ़ खाज, दमा, क्षय, आदि तो नहीं है.

(४) गर्भवती तथा ऋतुमती न हो।

(५) क्रोधी, झूठी, लबार, गन्दी, और वात्सल्यहीना न हो।

(६) सुशीला, हँसमुख, संतोषी हो।

(७) पहलौठी न हो। दूसरे-तीसरे की जनी हो। स्तन ऊँचे, कठोर और लम्बे हों।

यदि ऐसी धाय न मिले तो उसे गाय का दूध देना ही ठीक होगा;किन्तु इस दूध को नीचे की विधि से ठीक करना होगा;क्योंकि गाय का दूध भारी और गाढ़ा होता है। सो वह यदि बिना पतला किये बालक को दिया जावेगा तो बच्चे का पेट बिगड़ जावेगा और रोगी हो जायगा।

साधारणतः बराबर गरम पानी मिलाकर दूध को पहले दे। और यदि वह न पचे तो यह विधि करे—

पान में खाने का चूना दो पैसा-भर लेकर एक बड़ी बोतल में

ताजा पानी भरकर उसमें डाल दे। और कसकर डाट लगा दे। और खूब हिलावे; फिर पानी को ठहरने दे। पाँच-छै घण्टे पीछे उसका पानी निथार कर दूसरी बोतल में डाल दे। यह चूर्णोदक हुआ। यही चूर्णोदक एक तोला, गरम पानी एक तोला, दूध कच्चा आठ तोला मिलाकर थोड़ी चीनी मिलाकर पिलाओ—पाचन होगा।

दूध पिलाने की काँच की दुद्धी आती हैं; पर वे अच्छी तरह साफ नहीं होती—काँचमें बहुत शीघ्र ही कीड़े पड़ जाते हैं। सो उस का प्रयोग हानिकारक है। इससे यदि उसे प्रयोग करना है, तो दिन में दो बार गर्मजल से अच्छी तरह धोना चाहिए। इसका काम तुतई (टूटीदार छोटी घण्टी) में रबर की चूसनी, जो बाजार में मिलती है, लेकर काम चल सकता है; पर इसे भी धोने में साव-धानी रखनी चाहिए; क्योंकि दूध बहुत शीघ्र बिगड़ जाता है। परन्तु सबसे अच्छा और सरल उपाय एक यही है कि रुई के फोहे के द्वारा दूध पिलाया जाय।

बाजार में विलायती दूध भी बना-बनाया (Condensed Milk के नाम से) मिलता है, उसे पिलाना ठीक नहीं; क्योंकि वह बहुत दिनों का रक्खा हुआ बिगड़ा हुआ और दूषित होजाता है। अधिकाँश में मेढी और गदही का दूध होता है।

ऐसा न करके यदि केवल पानी मिलाकर ही दूध पिलाया जायगा इससे भी उसके पेट में दर्द रहेगा। और बालक रोएगा। बहुधा बालक दूध पीते-पीते स्तनमें सिर मार देते हैं जिससे नाड़ी का मुख बन्द होकर स्तन सूज जाता है और बालक की माता को ज्वर

होजाता है। इसकी यह चिकित्सा करे कि रोटी बनाने के बाद गरम-गरम तवा नीचे उतारकर रखदे और पानी (ताजे) से स्तन को इस प्रकार धोना शुरु करे कि सारा पानी टपक-टपककर नीचे तवे पर पड़े और उसकी भाप उठकर स्तन को लगे। दो-तीन दिन में ज्वर उतर जायगा। सूजन भी कम हो जायगी। यदि सूजन अधिक हो तो यह क्रिया करे—

पोस्त के डोड़े एक तोले, मकोय सूखी एक छटाँक लेकर एक सेर पानी में पकावे। जब आधा पानी रह जाय उसे एक टूँटीदार लोटे में मुँहबन्द करके टूँटी द्वारा भाप लगावे। शीघ्र आराम होगा। इस ज्वर से भय की कोई बात नहीं है।

सस्ता साहित्य मण्डल की,

'सर्वोदय साहित्य माला' में प्रकाशित पुस्तकें।

[नोट— × निशान वाली पुस्तकें अप्राप्य हैं।]

१-दिव्य-जीवन	।=)
२-जीवन-साहित्य	१।)
३-तामिल वेद	।।।)
४-व्यसन और व्यभिचार	।।।=)
५-सामाजिक कुरीतियाँ ×	।।।)
६-भारत के स्त्री-रत्न (२ भाग)	३)
७-अनोखा ×	१।=)
८-ब्रह्मचर्य-विज्ञान	।।।=)
९-यूरोप का इतिहास	२)
१०-समाज-विज्ञान	१।।)
११-खद्दरका संपत्तिशास्त्र ×	।।।=)
१२-गोरों का प्रभुत्व ×	।।।=)
१३-चीन की आवाज ×	।-)
१४-द० अफ्रीका का सत्याग्रह	१।)
१५-विजयी बारडोली ×	२)
१६-अनीति की राह पर	।।=)
१७-सीता की अग्नि-परीक्षा	।-)
१८-कन्या-शिक्षा	।)
१९-कर्मयोग	।=)
२०-कलवार की करतूत	=)
२१-व्यावहारिक सभ्यता	।।)
२२-अंधेरे में उजाला	।।)
२३-स्वामीजी का बलिदान ×	।-)
२४-हमारे जमानेकी गुलामी ×	।)
२५-स्त्री और पुरुष	।।)
२६-घरों की सफाई	।=)
२७-क्या करें ?	१)
२८-हाथ की कताई बुनाई ×	।।-)
२९-आत्मोपदेश ×	।)
३०-यथार्थ आदर्श जीवन ×	।।।-)
३१-जब अंग्रेज नहीं आये थे-	।)
३२-गङ्गा गोविन्दसिंह ×	।।=)
३३-श्रीरामचरित्र	१।)
३४-आश्रम-हरिणी	।)
३५-हिन्दी मराठी कोष ×	२)
३६-स्वाधीनता के सिद्धान्त ×	।।)
३७-महान् मातृत्व की ओर	।।।=)
३८-शिवाजी की योग्यता	।=)
३९-तरंगित हृदय	।।)
४०-नरमेध	१।।)
४१-दुखी दुनिया	।=)
४२-जिन्दा लाश	।।)
४३-आत्म-कथा(गाँधीजी)	१)१।)
४४-जब अंग्रेज आये ×	१।=)

आगे होनेवाले प्रकाशन

१-जीवन शोधन—(किशोरलाल मशरूवाला)

२-हमारी आज़ादी की लड़ाई [२ भाग]—(हरिभाऊ उपाध्याय)

३-फेसिस्टवाद

४-नया शासन विधान—(फेडरेशन)

५-ब्रह्मचर्य—(गाँधीजी)

६-समाजवाद : पूँजीवाद—(शोभालाल गुप्त)

७-सरल विज्ञान—१ (चन्द्रगुप्त वार्ष्णेय)

८-दुनिया की शासन पद्धतियाँ (रामचन्द्र वर्मा)

९-हिन्दुस्तान की ग़रीबी (दादाभाई नौरोजी)

१०-हमारे गाँव (चौ० मुख्तार सिंह)

११-विद्यार्थियों से (म० गाँधी)

१२-लोक साहित्य माला—(इसमें भिन्न-भिन्न वपयोंपर २०० पृष्ठों की पुस्तकें निकलेंगी। मूल्य प्रत्येक का ॥) होगा।

१३-गाँधी साहित्य माला—(इसमें गाँधीजी के चुने हुए लेखों का संग्रह होगा—प्रत्येक का दाम ॥) होगा।

१४-टाल्स्टाय ग्रंथावली—(टाल्स्टाय के चुने हुए निबंधों,लेखों और कहानियों का संग्रह। प्रत्येक का मूल्य ॥),

१५-बाल साहित्य माला—(बालोपयोगी पुस्तकें)

१६-नवराष्ट्र माला—इसमें संसार के प्रत्येक स्वतंत्र राष्ट्र-निर्माताओं और राष्ट्रों का परिचय होगा और पुस्तकें सचित्र होंगी। मूल्य ।॥)

१७-नवजीवनमाला—छोटी-छोटी नवजीवन दायी पुस्तकें।

१८-सामयिक साहित्य माला—सामयिक विषयों और घटनाओं पर देश के नेताओं के विचार।